

NÄHRUNGSPROTOKOLL



Name:	Größe	BMI
Datum:	Gewicht	Körperfett

Energieverbrauch: (pro Tag) Calorien	Grundumsatz 1600	Alltag 300			gesamt: 1900	
Sollwerte in Gramm: (pro Tag)	Eiweiß 60 - 160	Fette 30 - 60	Kohlehydrate 150 - 200	Ballaststoffe 30 - 40	Energie (Cal.) 1700	

		Istwerte							
Idealwert	in Gramm:	Eiweiß	Fette	Kohlehydrate	Ballaststoffe	Energie (Cal.)	Vit c	Magnesium	Folsäure
	Mo	50	11	120	14	1174	21%	46%	21%
neutral	Di	48	82	184	10	1666	18%	32%	12%
	Mi	59	43	127	8	1143	53%	34%	29%
	Do								
zu wenig / zu viel	Fr	56	17	97	4	771	2%	24%	6%
	Sa								
	So								

Beurteilung: Eiweißaufnahme insges. ok; **Fette** teilw. hoch, **Kohlehydrate** sehr wenig, **Ballaststoffe** sehr wenig, **Vitalstoffe** sehr wenig!

Empfehlung: mehr **Obst** und **Gemüse**, 1x tägl. Geteidebrei, dann steigt der Ballaststoffanteil. **Ballaststoffe** binden **Giftstoffe** im **Darm** und sorgen für gute Laune!
Energieriegel u Getränk für den Sport!