

DATUM: _____



TAGESBEDARF PLANUNG

GEWÜNSCHTE
KALORIENZUFUHR:

GESAMTKALORIENZUFUHR:

FETTE:

KOHLLENHYDRATE:

PROTEINE:

FRÜHSTÜCK

KCAL: _____

SNACK 1

KCAL: _____

MITTAGESSEN

KCAL: _____

SNACK 2

KCAL: _____

ABENDESSEN

KCAL: _____

SNACK 3

KCAL: _____