

Ernährungstagebuch

Datum: _____ Name: _____

Uhrzeit	Nahrungsmittel + Getränke (Beschreibung)	Menge (ca. Gramm)	E	KH	F	Energie kcal

Makronährstoffverhältnis (%):

Eiweiß _____ g x 4,1 kcal/g = _____ kcal \cong _____ % der aufgenommenen Energie

Kohlenhydrate _____ g x 4,1 kcal/g = _____ kcal \cong _____ % der aufgenommenen Energie

Fette _____ g x 9,3 kcal/g = _____ kcal \cong _____ % der aufgenommenen Energie