

WOCHENPROTOKOLL

Name: _____

Woche 1

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
M o n t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
D i e n s t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
M i t t w o c h	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
D o n n e r s t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
F r e i t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
S a m s t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
S o n n t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

Woche 2

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
M o n t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
D i e n s t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
M i t t w o c h	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
D o n n e r s t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
F r e i t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
S a m s t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

		Lebensmittel	Getränke	Schlaf
S o n n t a g	Mahlzeit 1			von:
	Mahlzeit 2			bis:
	Mahlzeit 3			
	Mahlzeit 4			
	Mahlzeit 5			

Wochenprotokoll

		Lebensmittel	Menge in g
M o n t a g	Mahlzeit 1		
	Getränke		
	Mahlzeit 1		
	Getränke		
	Mahlzeit 1		
	Getränke		
	Mahlzeit 1		
	Getränke		
Mahlzeit 1			
Getränke			
Mahlzeit 1			
Getränke			
Trinkmenge in l			
Schlaf in Stunden			
Bewegung / Schritte			