Protokoll über Energie-Aufnahme und Energie-Verbrauch eines Tages

Datum……...…… **Name**……...

Uhrzeit	Nahrungsaufnahme bzw. körperliche Aktivität	Kalorien-Aufnahme	Kalorien-Verbrauch
	Gesamtmengen des Tages in kal		

Tagesbilanz: ……..-……..-……..=……..**kal**

aufgenommene Kalorien verbrauchte Kalorien Grundumsatz Tagesbilanz