



Datum:

Uhrzeit		Speisen / Getränke
	<b>Frühstück</b>	
	Meine Eiweißportion:	
	<b>Vormittagsnack</b>	
	Meine Eiweißportion:	
	<b>Mittagessen</b>	
	Meine Eiweißportion:	
	<b>Nachmittagsnack</b>	
	Meine Eiweißportion:	
	<b>Abendessen</b>	
	Meine Eiweißportion:	
	<b>Betthupferl</b>	
	Meine Eiweißportion:	

Getränke nicht vergessen!

Die Eiweißportion kann bestehen aus: Fleisch, Wurst / Fisch / Ei / Milch, Buttermilch, Kefir u.ä. / Joghurt / Quark / Käse / evtl. Tofu