

Ernährungsanalyse

Name: _____ Datum: _____

Alter: _____ Größe: _____ Gewicht: _____

Nahrung: Kartoffeln, Brot, Eier, Salat etc. sowie Cola, Limonade, Bier, Kaffee, Tee, Wasser etc.

Typ: **K** für Kohlenhydrate, **F** für überwiegend Fett, **E** für Eiweiß.

Bal.: Bitte nur ankreuzen, wenn ein Lebensmittel mehr als 4 Prozent Ballaststoff aufweist.

Menge: Bitte geben Sie die Menge in Gramm an, nicht in Portion.

Kalorien: Siehe Produktverpackung. Sollten Ihnen keine Informationen zu den Kalorien einzelner Nahrungsprodukts vorliegen, finden Sie auf www.kalorientabelle.net ausgiebige Informationen.

Uhrzeit	Nahrung	Typ	Bal.	Menge (Gr.)	Kalorien
Zusammenfassung der Zwischenergebnisse:	K				
	F				
	E				
Gesamtnahrungsaufnahme:					
Empfohlene Gesamtnahrungsaufnahme (siehe www.kubayamashi.com/diaet-tabelle):					
Zu korrigierende Differenz in der Gesamtnahrungsaufnahme:					