

Kcal-Tabelle:

Pro Tag darf ich max. _____ kcal zu mir nehmen, sollte ich an einem Tag mehr essen, muss dieses am nächsten abgezogen werden oder mit Sport 200kcal/h ausgeglichen werden.

Datum:	Nahrung und kcal:	1. Tages-kcal 2. +/- Differenz 3. 😊 (bis 70 kcal) 4. 😞 (ab 275 kcal)
		1.
		2.
Getrunkene Liter:		3.
L.		4.
		1.
		2.
Getrunkene Liter:		3.
L.		4.
		1.
		2.
Getrunkene Liter:		3.
L.		4.
		1.
		2.
Getrunkene Liter:		3.
L.		4.
		1.
		2.
Getrunkene Liter:		3.
L.		4.
		1.
		2.
Getrunkene Liter:		3.
L.		4.

