

IST-Aufnahme 1-Tagesernährung

Name Kunde: Markus Mayer

Datum: 04.10.2005

 = wird von Ihrem Bodycoach ausgefüllt

Nr.	Uhrzeit	Nahrungsmittel	Menge	Kcal	Getränk	Menge	Kcal	Gesamt	Art	
1	7:00	Toast Scheiben	2	150	Kaffee m+z	1	25		kh	
		Butter Portion	1	150					f	
		Marmelade	1	50				375	kh	
2	9:30	Semmel	1	125	Fanta Glas	1	80		kh	
		Schinken scheibe	3	40					e	
		Hartkäse Scheibe	2	115				515	e,f	
3	12:00	Schnitzel Schwein	1	175	Weizen	1	190		e	
		Pommes Frites	1	320					kh	
		Ketchup Portion	1	40					kh	
		Salat klein	1	50					kh,f	
4	17:00	Brot Scheibe	3	285	Helles	1	200	600	kh	
		Leberwurst Portion	1	85	Limonade Glas	1	80		e,f	
		Tomate	2	20					kh	
		Butter Portion	1	150					f	
		Leberkäse Portion	2	180					e,f	
		Essiggurken	4	15					kh	
		Yoghurt Frucht	1	175				1190	e,kh	
5	21:00				Wein 0,25	1	170	170	kh	
GESAMT			X	2125	GESAMT		X	745	2870	KH