

Ernährungsprotokoll

Tag 1 - Max Mustermann

Uhrzeit *	Nahrungsmittel	Menge	Gewicht **
07:30	Helles Brötchen	2 Stück	140 g
	Käse Gouda	4 Scheiben	120 g
	Butter	2 Schichten	15 g
10:00	Banane	1 Stück	100 g
	Pfirsich	1 Stück	80 g
13:00	Hähnchenbrust	Eine Brust	200 g
	Kartoffeln	5 Stück	250 g
	Brokkoli	2 Handvoll	120 g
	Sauce Hollandaise	Eine Kelle	60 g
16:00	Apfelkuchen	1 Stück	120 g
	Sahne	Ein Kleks	30 g
19:00	Graubrot	2 Scheiben	120 g
	Frischkäse	2 Schichten	30 g
	Tomaten	1 Stück	50 g
21:00	Gesalzene Erdnüsse	Eine Hand	50 g
	Bier Pils	Eine Flasche	500 ml

* Die Uhrzeiten sind nur optional und dienen lediglich der besseren Überschaubarkeit

** Die Grammangaben sind nicht zwingend erforderlich, allerdings wird hierdurch die Präzision der Auswertung verbessert.