

Beginn \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Normalgewicht \_\_\_\_\_ kg

Größe \_\_\_\_\_ cm

aktuelles Gewicht \_\_\_\_\_ kg

aktueller BMI \_\_\_\_\_

Grundumsatz \_\_\_\_\_ kcal

Zielgewicht \_\_\_\_\_ kg

Ziel-BMI \_\_\_\_\_

Leistungsumsatz \_\_\_\_\_ kcal

Wo.	Datum	Gewicht morgens	Frühstück bis 09:00	Vormittag 09:00 - 12:00	Mittag 12:00 - 14:00	Nachmittag 14:00 - 17:30	Abend 17:30 - 20:00	Abends ab 20:00	sinoa Mo.- Mi.- Ab.			eigene Hinweise



CALAMANDO

Folgeseite Ernährung Nr. \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ kg      aktueller BMI \_\_\_\_\_      Grundumsatz \_\_\_\_\_ kcal

\_\_\_\_\_ kg      Ziel-BMI \_\_\_\_\_      Leistungsumsatz \_\_\_\_\_ kcal

Wo.	Datum	Gewicht morgens	Frühstück bis 09:00	Vormittag 09:00 - 12:00	Mittag 12:00 - 14:00	Nachmittag 14:00 - 17:30	Abend 17:30 - 20:00	Abends ab 20:00	sinoa			eigene Hinweise
									Mo.-	Mi.-	Ab.	



CALAMANDO