

PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG & HEILKUNDE

42-Tage-Übersicht

Name: _____

Startdatum: _____

Tag	Anzahl d. Eiweiss-Portionen	Menge d. Kohlenhydrate	Trinkmenge in Liter	Schrittzahl	NEM Ja / nein	Gewicht in kg	Ketose 0-5
1-AR-Tag							
2-AR-Tag							
3-AR-Tag							
4							
5							
6							
7							
8-AR-Tag							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15-AR-Tag							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22-AR-Tag							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29-AR-Tag							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36-AR-Tag							
37							
38							
39							
40							
41							
42							