Datum:				Tagesziel:				
Uhrzeit	Nahrungsmittel/Getränk	Menge	Kcal	Fett	Eiweiß	Kohleh.	Ballaststt.	NDB[1]
Gesamt:								

[1] Nährstoffdichtebilanz: viele leere Kalorien ☹; Mischung mit guten Nährstoffen 😐; viele sekundäre Pflanzenstoffe, ohne Zucker ☺