Dr. Keto®

FOR YOUR BEST SHAPE

ESSTAGEBUCH

Vor- und Zuname .....

Diätwoche 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

Das Führen eines Esstagebuchs ist sehr aufschlussreich. Durch eine gute Dokumentation kann das **Dr. Keto** Programm optimal umgesetzt werden.

1. TAG, DATUM: .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung
					Notizen:
	Summe:				

2. TAG, DATUM: .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung
					Notizen:
	Summe:				

3. TAG, DATUM: .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung
					Notizen:
	Summe:				

© DR. KETO

4. TAG, DATUM: .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung
					Notizen:
	Summe:				

5. TAG, DATUM: .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung
					Notizen:
	Summe:				

6. TAG, DATUM: .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung
					Notizen:
	Summe:				

7. TAG, DATUM: .....

Uhrzeit	Lebensmittel	Kohlenhydr. (g)	Prot. (g)	Fette (g)	Nahrungsergänzung
					Notizen:
	Summe:				

© DR. KETO