



Ess- und Trinkprotokoll für NUTRICALC

Datum: 21.09.2011

Zeit	Menge	Was
07.00	2 Dl.	Kaffee mit
	1 Tl.	Zucker
	1	Neggli
10.15	3 Dl.	Mineralwasser Nature
	1	Nussgipfel
12.15	30g	Pommes Chips
	1/2 Teller	Nudeln
	1/4 Teller	Broccoli
	1 Stk.	Schweinesteak
	1 Port.	Kräuterbutter
	4 Dl.	Mineralwasser Nature
	1	Espresso mit
	1 Tl.	Zucker
	4 Stk.	Haselnussguetzli
16.00	1	Apfel
	3 Dl.	Mineralwasser Nature
18.30	1 Scheibe	Weissbrot
	1 Tl.	Butter



Ess- und Trinkprotokoll für NUTRICALC

Datum: 21.09.2011

Zeit	Menge	Was
	30g	Salami
		Birchermüesli aus
	1/2	Apfel
	1/2	Banane
	180g	Naturejoghurt
	2 El.	Haferflocken
	2 TL.	Honig
	2 Gl.	Kräutertee ohne Zucker