

TAG-1

LEBENSMITTEL

MENGE

KALORIEN

PROTEIN

CARBS

FETTE

FRÜHSTÜCK

--	--	--	--	--	--	--

MITTAG

--	--	--	--	--	--	--

ABEND

--	--	--	--	--	--	--

**SNACK
(PRE-
WORKOUT)**

--	--	--	--	--	--	--

MONTAG

Tagesbilanz:
Tagesziel:
