

Persönliche Daten & Makroziele

Persönliche Daten

- Name: _____
- Startdatum: _____
- Gewicht: _____ kg
- Zielgewicht: _____ kg
- Aktivitätslevel: _____

Makroziele (täglich)

- Kalorien: _____ kcal
- Protein: _____ g (_____ kcal)
- Fett: _____ g (_____ kcal)
- Kohlenhydrate: _____ g (_____ kcal)

Zusätzliche Notizen / Motivation

Wochenübersicht (Mo–So)

Tagesziele / Summen:

- Kalorien gesamt: _____ kcal
- Protein: _____ g
- Fett: _____ g
- Kohlenhydrate: _____ g

Tag	Frühstück	Snack 1 (optional)	Mittagessen	Snack 2 (optional)	Abendessen	Snack 3 (optional)
-----	-----------	-----------------------	-------------	-----------------------	------------	-----------------------

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Notizen:
