# Mein Ampelplan

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Tag/Gewicht | Frühstück | Mittag | Abend | Eiweiß | Trinken | Sport | Vitamine | Für mich | Ergebnis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● = ● = ○ |
| Zwischendurch | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |