

## Einnahmeprotokoll Energiepaket Frau

### Einnahmemenge pro Tag

	<b>Eve Multivitamin</b>	<b>UnoCardio 1000</b>	<b>Vitamin D3 &amp; K2</b>	<b>D-Ribose Pulver</b>
	Zu oder unmittelbar nach einer Mahlzeit	Zu oder unmittelbar nach einer Mahlzeit	Zu oder unmittelbar nach einer Mahlzeit (Dosierung: April-Aug 1 Stk, Sept-Mär 2 Stk)	Zu oder unmittelbar nach einer Mahlzeit. Mit Tee, Wasser oder Kaffee auflösen.
Tag ↓				
1	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
2	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
3	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
4	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
5	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
6	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
7	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
8	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
9	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
10	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	10g
11	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
12	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
13	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
14	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
15	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
16	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
17	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
18	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
19	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
20	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
21	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
22	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
23	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
24	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
25	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
26	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
27	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
28	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
29	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
30	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	5g
31	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
32	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
33	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
34	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
35	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
36	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
37	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
38	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
39	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
40	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
41	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
42	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
43	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
44	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
45	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
46	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
47	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
48	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
49	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
50	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
51	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
52	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
53	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
54	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
55	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
56	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
57	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
58	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
59	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	
60	1 - 2 Stk	1 Stk	1 - 2 Stk	