

# Makro-Tracker



Mit dieser Vorlage kannst du deine tägliche Makronährstoffzufuhr ganz einfach im Blick behalten. Trage die einzelnen Mahlzeiten, Mengen, Kalorien und Makros ein – so bleibst du im Rahmen deiner Ziele.

Tipp: Drucke diese Vorlage mehrmals aus oder nutze sie digital zum Ausfüllen.

# Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

## Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

**Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.**

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

## Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

## Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

## Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

**Herausgeber:**

Macht & Nußbaum GbR  
Wattstr. 28A  
51105 Köln

Vertreten durch:  
Götz Macht  
Guido Nußbaum  
<https://kraftsportprofi.de>  
E-Mail: [kontakt@machtundnussbaumgbr.de](mailto:kontakt@machtundnussbaumgbr.de)

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:  
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

Datum	Mahlzeit	Lebensmittel	Menge (g/ml)	Kalorien	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)

### **Bilanz**

Kalorien gesamt	Eiweiß gesamt	Kohlenhydrate gesamt	Fett gesamt