

Mein Vitamin-D-Kalender

Mein Plan sind _____ I.E. täglich über _____ Tage

Denk dran: Deine Erhaltungsdosis beträgt zusätzlich zum Mangelausgleich 2.000 I.E./Tag

Tag 1	_____ I.E.	Tag 31	_____ I.E.	Tag 61	_____ I.E.
Tag 2	_____ I.E.	Tag 32	_____ I.E.	Tag 62	_____ I.E.
Tag 3	_____ I.E.	Tag 33	_____ I.E.	Tag 63	_____ I.E.
Tag 4	_____ I.E.	Tag 34	_____ I.E.	Tag 64	_____ I.E.
Tag 5	_____ I.E.	Tag 35	_____ I.E.	Tag 65	_____ I.E.
Tag 6	_____ I.E.	Tag 36	_____ I.E.	Tag 66	_____ I.E.
Tag 7	_____ I.E.	Tag 37	_____ I.E.	Tag 67	_____ I.E.
Tag 8	_____ I.E.	Tag 38	_____ I.E.	Tag 68	_____ I.E.
Tag 9	_____ I.E.	Tag 39	_____ I.E.	Tag 69	_____ I.E.
Tag 10	_____ I.E.	Tag 40	_____ I.E.	Tag 70	_____ I.E.
Tag 11	_____ I.E.	Tag 41	_____ I.E.	Tag 71	_____ I.E.
Tag 12	_____ I.E.	Tag 42	_____ I.E.	Tag 72	_____ I.E.
Tag 13	_____ I.E.	Tag 43	_____ I.E.	Tag 73	_____ I.E.
Tag 14	_____ I.E.	Tag 44	_____ I.E.	Tag 74	_____ I.E.
Tag 15	_____ I.E.	Tag 45	_____ I.E.	Tag 75	_____ I.E.
Tag 16	_____ I.E.	Tag 46	_____ I.E.	Tag 76	_____ I.E.
Tag 17	_____ I.E.	Tag 47	_____ I.E.	Tag 77	_____ I.E.
Tag 18	_____ I.E.	Tag 48	_____ I.E.	Tag 78	_____ I.E.
Tag 19	_____ I.E.	Tag 49	_____ I.E.	Tag 79	_____ I.E.
Tag 20	_____ I.E.	Tag 50	_____ I.E.	Tag 80	_____ I.E.
Tag 21	_____ I.E.	Tag 51	_____ I.E.	Tag 81	_____ I.E.
Tag 22	_____ I.E.	Tag 52	_____ I.E.	Tag 82	_____ I.E.
Tag 23	_____ I.E.	Tag 53	_____ I.E.	Tag 83	_____ I.E.
Tag 24	_____ I.E.	Tag 54	_____ I.E.	Tag 84	_____ I.E.
Tag 25	_____ I.E.	Tag 55	_____ I.E.	Tag 85	_____ I.E.
Tag 26	_____ I.E.	Tag 56	_____ I.E.	Tag 86	_____ I.E.
Tag 27	_____ I.E.	Tag 57	_____ I.E.	Tag 87	_____ I.E.
Tag 28	_____ I.E.	Tag 58	_____ I.E.	Tag 88	_____ I.E.
Tag 29	_____ I.E.	Tag 59	_____ I.E.	Tag 89	_____ I.E.
Tag 30	_____ I.E.	Tag 60	_____ I.E.	Tag 90	_____ I.E.

Gemessener Wert _____ ng/ml vom _____

Neuer Wert _____ ng/ml nach _____ Tagen