

VITAMIN & MINERAL INTAKE TRACKER

Weekly Performance Checklist

Week Of: _____ Goal: 100% Consistency

| SUPPLEMENT / NUTRIENT | DOSAGE | M | T | W | T | F | S | S |
|-------------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Fat-Soluble Vitamins | | | | | | | | |
| Vitamin A | 900 mcg | | | | | | | |
| Vitamin D3 | 2000 IU | | | | | | | |
| Vitamin E | 15 mg | | | | | | | |
| Vitamin K2 | 100 mcg | | | | | | | |
| Water-Soluble Vitamins | | | | | | | | |
| Vitamin C | 500 mg | | | | | | | |
| B-Complex | 1 Tab | | | | | | | |

| SUPPLEMENT / NUTRIENT | DOSAGE | M | T | W | T | F | S | S |
|-----------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|
|-----------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| B12 (Cobalamin) | 2.4 mcg | | | | | | | |
|-----------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|

Essential Minerals

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Magnesium Glycinate | 400 mg | | | | | | | |
|---------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| Zinc | 11 mg | | | | | | | |
|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| Iron | 18 mg | | | | | | | |
|------|-------|--|--|--|--|--|--|--|

Weekly Observations:

Consult with a healthcare professional before starting any new supplement regimen.