

Exemplarischer Ernährungsplan

Name: _____

Woche: _____

	Getränke	Brot, Beilagen und Getreide	Obst, Gemüse und Salat	Milchprodukte /Fisch, Fleisch, Ei	Koch-/ Streich- fett	Süßigkei- ten, Snacks, Kuchen
	Sattessen erlaubt! ☺☺☺			In Maßen genießen ☺☺	Sparsam/selten genießen ☺	
Eine Portion entspricht: Ein Kästchen entspricht einer Portion ...	1 Glas Wasser oder Fruchtt Tee. 1 Glas Obstsaft/Schorle 2 Liter Wasser trinken	1 Scheibe Brot 1 Brötchen (am besten Vollkorn) je 1 Handvoll Reis, Nudeln, Kartoffeln, Müsli	1 Handvoll Gemüse oder Salat, z.B. Kohlrabi, Karotte, Tomate. 1 Handvoll Kirschen, 1 Banane, 1 Apfel	1 Glas Milch 1 Joghurt 1 Scheibe Käse 1 Stück Fisch 1 Stück Fleisch oder 1 Ei oder 2-3 Scheiben Wurst <i>(3 Portionen sollten aus Milchprodukten und NUR EINE aus Fleisch, Fisch oder Ei bestehen)</i>	1 EL Öl, Butter oder Margarine	1 Riegel Schokolade 1 Glas Limonade 1 Handvoll Chips oder Pommes/Pizza 5 Bonbons 1 Stück Gebäck/Kuchen
Montag	☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐ ☐	☐☐	☐
Dienstag	☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐ ☐	☐☐	☐
Mittwoch	☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐ ☐	☐☐	☐
Donnerstag	☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐ ☐	☐☐	☐
Freitag	☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐ ☐	☐☐	☐
Samstag	☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐ ☐	☐☐	☐
Sonntag	☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐ ☐	☐☐	☐
Wochenbilanz	_____ von 70	_____ von 35	_____ von 28	_____ von 21 _____ von 7	_____ von 14	_____ von 7

Anmerkungen:

Fazit: