

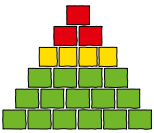
Name	KW oder Datum von/bis

Fügen Sie pro Portion einen Strich in das jeweilige Kästchen ein!

Lebensmittelgruppe	Eine Portion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gemüse: 3 Portionen pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 135 g)							
Obst: 2 Stück pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 125 g)							

Selbsteinschätzung:

Positiv ist	Ich möchte Folgendes (noch) verändern



Name	KW oder Datum von/bis

Fügen Sie pro Portion einen Strich in das jeweilige Kästchen ein!

Lebensmittelgruppe	Eine Portion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gemüse: 3 Portionen pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 135 g)							
Obst: 2 Stück pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 125 g)							

Selbsteinschätzung:

Positiv ist	Ich möchte Folgendes (noch) verändern