



Wochen-Check

Der schnelle Überblick, ob alle Nährstoffe ausreichend zugeführt werden. Für jede Portion wird ein Strich in der entsprechenden Kategorie gemacht.

| Lebensmittelgruppen | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
| Vollkornbrot, -getreide, -getreideprodukte | | | | | | | |
| Salz-, Pell & Folienkartoffeln, VK-Reis, VK-Nudeln | | | | | | | |
| Frisches und tiefgekühltes (TK) Obst | | | | | | | |
| Frisches und TK Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte | | | | | | | |
| Milch, Butter, Kefir, Joghurt, Dickmilch, Quark, Käse | | | | | | | |
| Butter, Pflanzenmargarine, Pflanzenöle | | | | | | | |
| Mageres Fleisch und Geflügel, Seefisch, Eier | | | | | | | |
| Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesaft-Schorle, Früchte- und Kräutertee | | | | | | | |

Bemerkungen: