

Ernährungsscheck pro Woche



Jeder Kreis entspricht einer Portion.
Du kannst auch Kreise dazu malen.

U.B. 2021

Lebensmittelgruppe	Portionsgröße	Portionen						
		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Flüssigkeit	Jeweils ¼ Liter Wasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○
Getreide	Wahlweise zum Beispiel 30 g Weißbrot 30g Getreideflocken 75 g gekochte Nudeln, Reis (Basmati) Kartoffeln, Süßkartoffeln	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Gemüse und Obst	Wahlweise zum Beispiel 150 g gekochtes Gemüse 3 mittelgroße Stück Obst eher mehr Gemüse	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
Pilze								
Milchprodukte	Wahlweise zum Beispiel 50g Käse, 200g Joghurt ¼ Liter Milch oder Milchprodukte	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Nüsse und Samen	20g – 100g Nüsse Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Makadamia, Cashewnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne usw.	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Pflanzliche Öle	1 – 3 Esslöffel	○	○	○	○	○	○	○
Wurst/Aufschnitt	30g - 40g – Schinken usw.	○	○	○	○	○	○	○
Eier	1 Ei – 8 Eier	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○						
Hülsenfrüchte	125g – 150g gekochte Hülsenfrüchte	○	○		○	○	○	
Fleisch	100g – 150g mageres Fleisch oder Geflügel, am besten Wild	○	○		○		○	
Fisch	100g – 200g geräucherten, rohen oder gedünsteten Fisch		○ ○		○		○	○