

CHECKLISTE - 5 AM TAG

Oft ist es nicht Unwissen oder unzureichenden Informationen die einen davon abhalten etwas gesundes zu tun, sondern einfach Unachtsamkeit, Vergesslichkeit oder fehlende Routine. Diese Checkliste soll dir dabei helfen, deine tägliche Mindestration an Obst und Gemüse zu essen.

Drucke dir diesen Reminder aus. Hänge ihn dir an den Kühlschrank und iss mindestens zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag. Hake es jedesmal auf deiner Liste ab.

Was ist „eine Portion“?

großstückiges Obst/Gemüse = 1 Handvoll | kleinstückiges Obst/ Gemüse = 2 Handvoll

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							