Wöchentliche Checkliste

Portionen Gemüse a 150g

Portionen Obst a 150g

Fleisch/ Wurst a 200g

Fisch a 200g

Vollkornbeilagen a 50g bzw. Kartoffel a 150g

Süßigkeiten Portion a 20g

Getränke ohne Zucker a 200ml

Milchprodukte oder Eier (Käse = 50g je Portion, Joghurt/Buttermilch/Milch/... = 250g je Portion, Eier = 1 Ei je Portion)