

Gemüse- und Obstplaner

Notieren Sie sich welches und wie viel Gemüse bzw. Obst Sie gegessen haben.

Ziel: täglich ca. **400 g Gemüse**, egal ob Rohkost, Salat oder gekochtes Gemüse und ca. **250 g Obst**

	(g)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	z.B. 60 g Apfel							
Nachmittag/Mittag								
Abend								
Gesamt								

Wie oft diese Woche haben Sie die empfohlene **Gemüse**menge erreicht? _____

Wie oft diese Woche haben Sie die empfohlene **Obst**menge erreicht? _____

Versuchen Sie nächste Woche die empfohlenen Mengen jeweils an 1-2 Tagen öfter zu schaffen.