

# Wochenübersicht der Portionen

Woche

#

Was?	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Protein	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
Fett	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
<b>Kohlenhydrate, Nüsse &amp; Milchprodukte</b>							
Gruppe 1	○○○○○ ○○	○○○○○ ○○	○○○○○ ○○	○○○○○ ○○	○○○○○ ○○	○○○○○ ○○	○○○○○ ○○
Gruppe 2	○○ Tausch ○	○○ Tausch ○	○○ Tausch ○	○○ Tausch ○	○○ Tausch ○	○○ Tausch ○	○○ Tausch ○
Gruppe 3	○ Tausch ○	○ Tausch ○	○ Tausch ○	○ Tausch ○	○ Tausch ○	○ Tausch ○	○ Tausch ○
Gruppe 4	○ ○ ○ ○						
Nüsse	Pur: ○○	<b>ODER</b>	○ 1/2 Beccis Brot	<b>ODER</b>	○ 1/3 Broewas Brot	<b>ODER</b>	○ Kias Knäcke
Milchprodukte	○ ○ ○ ○			<b>Bonus pro Stunde extra Bewegung</b>		○ ○ ○	

↖ maximal 200 g pro Tag

von: .....

bis: .....