

Esstagebuch

ESSEN	SOLL Pro Tag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	IST Pro Woche	SOLL Pro Woche	Das War		
											😊 Super	☹️ mittel	— schlecht
Wasser, Tee	mind. 6 x									min. 42 x			
Brot, Reis, Kartoffeln	4 x									28 x			
Gemüse, Salat, Rohkost	2 - 3x									14 – 21 x			
Frisches Obst	2 - 3x									14 - 21 x			
Milch, Joghurt, Käse	2 -3x									14 – 21 x			
Fleisch, Fisch, Ei, Wurst	1 x									7 x			
Streichfett, Öl	1 -2 x									7- 14 x			
Süßigkeiten, gezuckerte Getränke	0 -1 x									max. 7 x			

Mengenmaß für Portionen (1P = 1 Strich)

1 P Getränk = 1 Glas ca. 200 ml
 1 P Brot = 1 Scheibe ca. 45 g
 1 P Reis / Kartoffeln = 1 Hand voll (Kinder Hand)
 1 P Gemüse / Obst = 1 Hand voll (Erwachsene Hand)
 1 P Milchprodukt = 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt, 1 x Scheibe Käse

1 P Fett, Öl = 1 Esslöffel (10g)
 1 P Süßigkeiten = ½ Hand voll (Kinderhand)
 1 P gezuckerte Getränke = 1 Glas ca. 200 ml
 1 P Ei = 1 Ei
 1 P Fleisch, Fisch, Wust = 1 Hand voll (Kinder Hand)