

Wochenblatt

Wochenziel (guter Vorsatz)

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | Datum | | | |
|------------|----|---------|-------|----------------|----|-------|---------|-------------|--|
| | | Uhrzeit | Menge | Speise/Getränk | | | Energie | X | |
| Frühstück | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Jause | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Dazwischen | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Mittag | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Dazwischen | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Jause | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Dazwischen | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Abend | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |
| Danach | | | | | | | | ☺ ☹ ☹ | |

Milch/-produkte

Obst

Gemüse

Wasser / kcal-arme Getränke

Aktivität (10 Minuten/Kästchen)

Was ist mir heute gut gelungen? ☺

Morgen möchte ich

Was ist mir heute aufgefallen? (z.B. „Warum habe ich gerade heute das gegessen?“ und „Wie habe ich gegessen?“)

Sonntagsblatt

| SONNTAG | Datum | Uhrzeit | Menge | Speise/Getränk | Energie | X |
|------------|-------|---------|-------|----------------|---------|-------------|
| Frühstück | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Jause | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Dazwischen | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Mittag | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Dazwischen | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Jause | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Dazwischen | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Abend | | | | | | ☺ ☹ ☹ |
| Danach | | | | | | ☺ ☹ ☹ |

Milch/-produkte

Obst

Gemüse

Wasser / kcal-arme Getränke

Aktivität (10 Minuten/Kästchen)

Wochenziel

Mein Ziel habe ich erreicht, weil

Leider bin ich noch nicht so weit, weil

Für die kommende Woche möchte ich (Wochenziel)
