



Sprint Wochenkontrollplan

Lebensmittelgruppe / Lebensmittel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Milch und Milchprodukte 1 große Tasse Milch (300 ml) <u>und</u> 1 Becher Milchprodukt (150 g) (1,5% Fett) 2 Scheiben Käse (ca. 60-70 g) (max. 30% Fett i. Tr.)							
Obst / süßer Aufstrich Obst (ca. 250 g) 10 g Honig, Konfitüre							
Gemüse und Hülsenfrüchte Gemüse (350-400 g) (gegart oder roh) und inklusive Hülsenfrüchte und Salat							
Getreide, Getreideprodukte, Reis, Teigwaren, Kartoffeln 2 Scheiben Vollkornbrot (60-70 g) <u>und</u> 2 Esslöffel Getreideflocken (25-35 g) Reis (trocken: 50 g / gekocht: 130 g) Nudeln (trocken: 50 g / gekocht: 100 g) Kartoffeln (zubereitet: 240 g-260 g)							
Fleisch, Geflügel, Fisch, Fleisch- und Wurstwaren, Eier 2-3 mal pro Woche 1 Portion Fleisch (120-130 g) wöchentlich 1-2 Portionen Seefisch (140-160 g) wöchentlich 2-3 mal 2 Scheiben fettreduzierte Wurst (30-50 g) wöchentlich 3 Eier							
Fette und Öle 10 g Butter 1 Esslöffel Öl (12 g)							
Getränke mind. 1,5 Liter Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees							