

# Strichliste Wochenprotokoll

## TAG 1

6	Getränke (Wasser, Tee)	
2	Obst	
3	Gemüse	
4	Milch & Milchprodukte, Eier	
1	Fleisch oder Fisch	
2	Brot, Müsli, Getreidewaren	
1	Reis, Kartoffeln, Nudeln	
1	Öl, Fett	
1	Nüsse	
1	Snacks & Süßigkeiten	

## TAG 2

6	Getränke (Wasser, Tee)	
2	Obst	
3	Gemüse	
4	Milch & Milchprodukte, Eier	
1	Fleisch oder Fisch	
2	Brot, Müsli, Getreidewaren	
1	Reis, Kartoffeln, Nudeln	
1	Öl, Fett	
1	Nüsse	
1	Snacks & Süßigkeiten	

## TAG 3

6	Getränke (Wasser, Tee)	
2	Obst	
3	Gemüse	
4	Milch & Milchprodukte, Eier	
1	Fleisch oder Fisch	
2	Brot, Müsli, Getreidewaren	
1	Reis, Kartoffeln, Nudeln	
1	Öl, Fett	
1	Nüsse	
1	Snacks & Süßigkeiten	

## TAG 4

6	Getränke (Wasser, Tee)	
2	Obst	
3	Gemüse	
4	Milch & Milchprodukte, Eier	
1	Fleisch oder Fisch	
2	Brot, Müsli, Getreidewaren	
1	Reis, Kartoffeln, Nudeln	
1	Öl, Fett	
1	Nüsse	
1	Snacks & Süßigkeiten	

## TAG 5

6	Getränke (Wasser, Tee)	
2	Obst	
3	Gemüse	
4	Milch & Milchprodukte, Eier	
1	Fleisch oder Fisch	
2	Brot, Müsli, Getreidewaren	
1	Reis, Kartoffeln, Nudeln	
1	Öl, Fett	
1	Nüsse	
1	Snacks & Süßigkeiten	

## TAG 6

6	Getränke (Wasser, Tee)	
2	Obst	
3	Gemüse	
4	Milch & Milchprodukte, Eier	
1	Fleisch oder Fisch	
2	Brot, Müsli, Getreidewaren	
1	Reis, Kartoffeln, Nudeln	
1	Öl, Fett	
1	Nüsse	
1	Snacks & Süßigkeiten	

## TAG 7

6	Getränke (Wasser, Tee)	
2	Obst	
3	Gemüse	
4	Milch & Milchprodukte, Eier	
1	Fleisch oder Fisch	
2	Brot, Müsli, Getreidewaren	
1	Reis, Kartoffeln, Nudeln	
1	Öl, Fett	
1	Nüsse	
1	Snacks & Süßigkeiten	

