



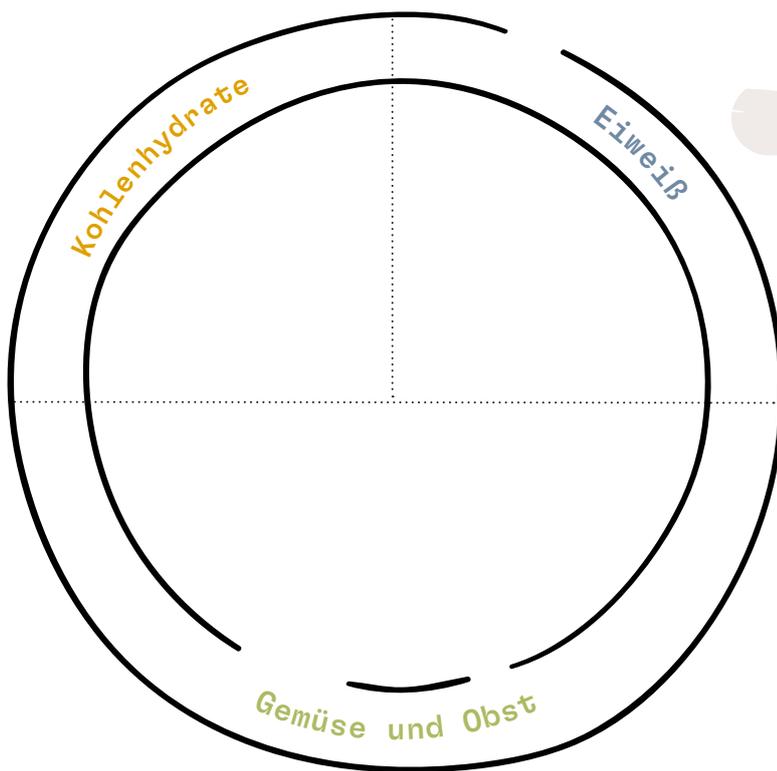
ANWENDUNG

Sieh dir noch einmal deine zuvor aufgeschriebenen Tagesmahlzeiten an und vergleiche sie nun mit dem kennengelernten Tellermodell:

- Welche Änderung kannst du bei deiner täglichen Essenzufuhr vornehmen, um das Tellerprinzip in deine Ernährung zu integrieren?
- Was kannst du weglassen, weil du davon zu viel konsumierst?
- Was kannst du noch zusätzlich essen, weil es dir in deinem Tagesbedarf fehlt?

Denke dabei an solche Lebensmittel, die du gerne isst, dann macht das Austauschen oder Ergänzen gleich viel mehr Freude. Erstelle anschließend dein Tagesmenü auf Basis des Tellermodells ganz nach deinem Geschmack.

.....

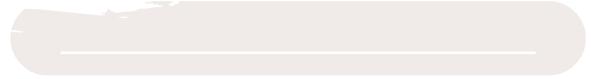
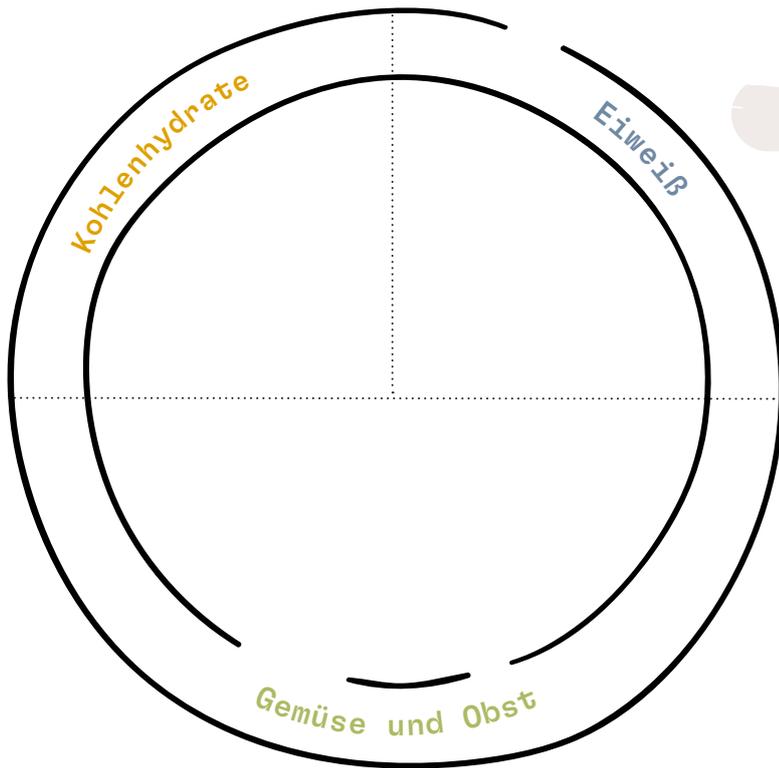


FRÜHSTÜCK



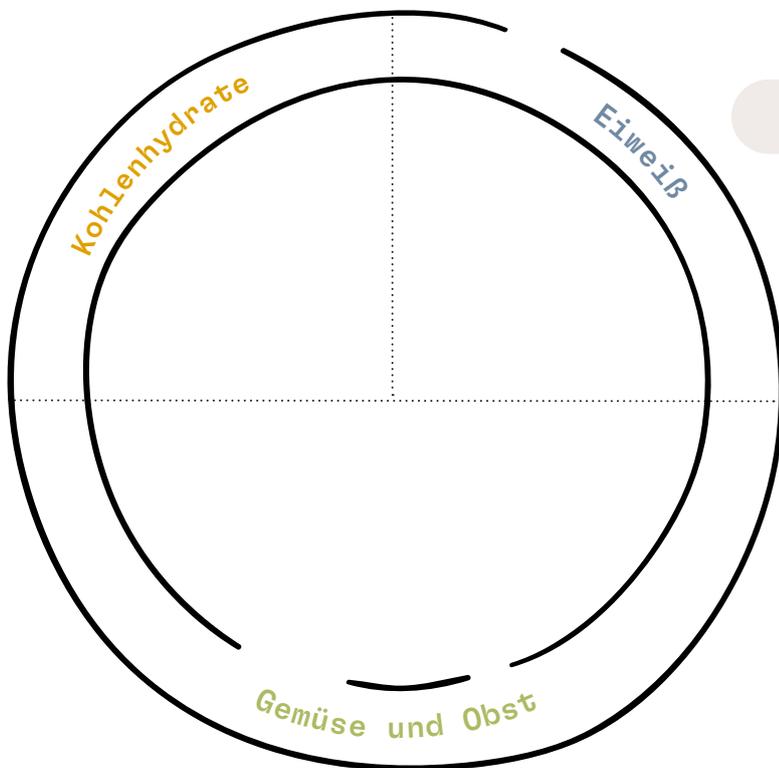
Fette

MITTAGESSEN



Fette

ABENDESSEN



Fette