



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## Ernährungsplan

1-Woche-Formblatt zur Aufzeichnung der verzehrten 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag\*

Name, Vorname: .....

1 Portion = 1 Hand voll (abhängig von der jeweiligen Person)

2 Portionen Obst

3 Portionen Gemüse

**“Five a day keeps the doctor away”**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Portion							
2. Portion							
3. Portion							
4. Portion							
5. Portion							

Verzehnte Portionen mit einem Kreuz (x) dokumentieren

Farbe des Obstes /Gemüses ebenfalls in die Tabelle notieren  
(r = rot; ge = gelb, gr = grün, bl = blau, or = orange etc.)

\*Von Fachgesellschaften empfohlene Verzehrmenge bei gesunden Menschen