

## Leerliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln pro 20 Tage

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	erreicht	
				Ja	Nein
Kartoffeln <sup>1</sup>		___	mind. 8-mal		
hoch verarbeitete Kartoffelprodukte <sup>2</sup>		___	max. 4-mal		
Parboiled-Reis oder Naturreis		___	mind. 4-mal		
Vollkornnudeln		___	mind. 2-mal		
Gemüse insgesamt <sup>3</sup> , davon		___	20-mal		
- Hülsenfrüchte		___	mind. 2- mal		
Stückobst		___	20-mal		
Fleisch insgesamt <sup>4</sup> , davon		___	max. 8-mal		
- separat <sup>5</sup>		___	max. 4-mal		
- in Soße <sup>6</sup>		___	max. 4-mal		
davon Hackfleisch oder verarbeitet <sup>7</sup>		___	max. 4-mal		
Seefisch insgesamt, davon		___	mind. 4-mal		
- fettreich <sup>8</sup>		___	max. 2-mal		
Eiergericht <sup>9</sup>		___	max. 2-mal		
süßes Hauptgericht <sup>10</sup>		___	max. 2-mal		
vegetarische Gerichte <sup>11</sup>		___	mind. 4-mal		

<sup>1</sup> Frische Kartoffeln: pur (z. B. Pellkartoffel), als Püree, im Eintopf

<sup>2</sup> Hoch verarbeitete Kartoffelprodukte: Pommes frites, Kroketten, Püree als Halb- oder Fertigprodukt

<sup>3</sup> Gemüse: als Rohkost, Salat, gegart, als Beilage fettarm zubereitet

<sup>4</sup> Fleisch: ausschließlich Muskelfleisch, magere Fleischteile auswählen

<sup>5</sup> Fleisch separat: Schnitzel, Roulade

<sup>6</sup> Fleisch in Soße: Bolognese, Geschnetzeltes, Gulasch

<sup>7</sup> Fleisch verarbeitet: Wurst, Nuggets

<sup>8</sup> Seefisch fettreich: Lachs, Hering

<sup>9</sup> Eiergericht: Omelette, Rührei

<sup>10</sup> Süßes Hauptgericht: Apfelpfannkuchen, Milchreis, Grießbrei

<sup>11</sup> vegetarische Gerichte: auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten oder Gemüse/Rohkost