



Rezept zur Ernährungsumstellung – Zugewinn statt Verzicht

Name _____ geb. _____

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Farbig essen | <input type="checkbox"/> 2 Liter Wasser pro Tag |
| <input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte und Suppen | <input type="checkbox"/> Kaiser – König – Bettelmann |
| <input type="checkbox"/> Zucker reduzieren | <input type="checkbox"/> Keine Zwischenmahlzeiten |
| <input type="checkbox"/> Fisch drei Mal pro Woche | <input type="checkbox"/> Langsam essen, viel kauen |
| <input type="checkbox"/> Keine Fertigprodukte | <input type="checkbox"/> Kein Essen nach der Tagesschau |
| <input type="checkbox"/> Mehr Gemüse, Fleisch = Beilage | <input type="checkbox"/> Saisonal einkaufen |
| <input type="checkbox"/> Gemüse zum Abendessen | <input type="checkbox"/> Größere Mengen vorkochen |
| <input type="checkbox"/> Wasser/Tee statt Saftschorle/Cola | <input type="checkbox"/> Grillen statt braten |

Wiedervorstellung in der Ambulanz in _____

Datum, Unterschrift Arzt

Datum, Unterschrift Patient/-in



Das Energiedichte-Prinzip



© shutterstock.com