

Tag	Obst & Gemüse	Vollkorn	Hülsenfrüchte	Nüsse & Samen	Kräuter & Gewürze	Tagespunkte
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						
Gesamtpunkte						

Anleitung: Jede Portion Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne oder Samen zählt 1 Punkt. Kleinstmengen von Kräutern und Gewürzen zählen je 0,25 Punkte. Ziel ist es, am Ende der Woche 30 verschiedene Pflanzenpunkte zu erreichen.

Hinweise:

- Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll.
- Variiere die Lebensmittel, um Vielfalt zu gewährleisten.
- Trage am Ende der Woche die Gesamtpunkte ein und sieh, ob du die 30 Punkte erreicht hast!