

CHECKLISTE - ZUCKERFREIE WOCHE

Nicht nur klassische Süßigkeiten, sondern auch eine Vielzahl von Fertigprodukten enthalten eine große Menge Zucker. Leider begünstigt dieser hohe, oft unbemerkte Zuckerkonsum auch Infektanfälligkeit, Stimmungsschwankungen und Entzündungsreaktionen.

**Trage in der ersten Spalte die Lebensmittel ein, auf die du ab heute verzichten möchtest.
z.B. Fruchtsäfte, Marmelade, Joghurts, Müsli etc.**

Hake jeden Tag ab, an dem du sie erfolgreich gemieden hast.

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ZUCKERHALTIGE LEBENSMITTEL	1. _____						
	2. _____						
	3. _____						
	4. _____						
	5. _____						

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ZUCKERHALTIGE LEBENSMITTEL	1. _____						
	2. _____						
	3. _____						
	4. _____						
	5. _____						

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ZUCKERHALTIGE LEBENSMITTEL	1. _____						
	2. _____						
	3. _____						
	4. _____						
	5. _____						

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							