



Ich starte durch ...

Locker, leichter, gesünder durch den Alltag

DAK

Unternehmen Leben

Grüne Ernährungspunkte

Je einen grünen Punkt bekommen Sie für

- Vollkornbrot – pro Scheibe
- frisches Obst – pro Apfel, Banane, Birne etc. / bei Beerenobst, Obstsalat etc. pro Portion
- Gemüse – pro Tomate, Paprika, Möhre etc. / bei Salaten, Teller Gemüse etc. pro Portion
- gekochte und Ofenkartoffeln – pro Portion
- Vollkornreis (ungeschält) – pro Portion
- Vollkornnudeln – pro Portion
- fettarme Milchprodukte (Milch, Quark, Joghurt ohne Zucker, Käse) – pro Glas bzw. pro Portion
- Fisch (Seefisch: Schellfisch, Kabeljau, Scholle, Seezunge) – pro Portion
- Müsli (ohne Zucker) und Haferflocken – pro Portion
- Wasser und Tee (ungezuckerter Rotbusch- (Rooibos-), Früchte- und Kräutertee) pro halben Liter (500 ml);
hier gibt es höchstens vier Punkte am Tag.

Rote Ernährungspunkte

Je einen roten Punkt bekommen Sie für

- frittierte und gebratene Kartoffeln (Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten etc.) – pro Portion
- Schokolade, Schoko- und Müsliriegel, Pralinen, Milcheis – pro Portion
Beschummeln Sie sich und Ihre Cross-Coaching-Partnerin nicht: Es gibt große und kleine Ausführungen der fettigen und süßen Riegel. Schon die „Mini“-Ausführung bedeutet einen Punkt, also rechnen Sie für die Riesen-Exemplare der Riegel fairerweise hoch.

- Zucker – ab dem vierten Teelöffel oder Würfel
- Chips (Kartoffelchips, Erdnussflips und alle anderen Sorten) – pro Portion (etwa eine Hand voll)
- Kuchen, Torte und Gebäck (auch Blätterteig, z. B. Croissants) – pro Kuchenstück bzw. zwei Kekse
- Alkohol pro Glas (Bier 0,3 l; ein Viertel Wein oder Sekt 0,25 l; Spirituosen 2 cl)
- Softdrinks (Limonaden, Cola-Getränke etc.), gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Nektar – pro 0,2-l-Glas
- Kaffee, Schwarztees, grünen Tee – ab dem vierten Becher pro 200 ml
- fettes Fleisch (Hackfleisch, Speck, Gänsekeule etc.) und Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst, Fleischwurst, Teewurst, Mortadella u. Ä.) – pro Portion
- fetthaltige Fertiggerichte, frittierten Fisch, Pizza, Fast Food (Hamburger, Currywurst, Brat- und Bockwurst etc.) – pro Portion
- Sahne, Sahne- und Vollmilchjoghurt, Sahnesoße, Kondensmilch, Crème fraîche – Joghurt pro Becher, Sahne und Kondensmilch pro Esslöffel
- tierische Fette zum Braten (Butter, Schmalz) – pro 10 g (ein gestrichener Esslöffel)
- Butter, Margarine – über 30 g am Tag (drei gestrichene Esslöffel) pro 10 g einen roten Punkt
- Käse (vollfetter Käse, d.h. Käse mit mehr als 40 % Fett in der Trockenmasse) – pro Scheibe bzw. streichholzschachtelgroßes Stückchen

Blaue Bewegungspunkte

Nicht vergessen!

- Einen blauen Bewegungspunkt sammeln Sie für fünf Minuten Bewegung oder für fünf Stockwerke, die Sie zu Fuß zurücklegen.

3. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

4. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

7. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
Grüne Punkte									
Rote Punkte									
Blaue Punkte									

8. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
Grüne Punkte									
Rote Punkte									
Blaue Punkte									

11. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

12. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

15. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

16. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

19. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

20. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

21. Woche

[illegible]

22. Woche

[illegible]

23. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

24. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

25. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von _____
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

26. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Meine Summe	Summe von _____
 Grüne Punkte									
 Rote Punkte									
 Blaue Punkte									

Sie machen weiter? Unter www.dak.de gibt es das Heft als Download.