Woche

Wochenprotokoll ERNÄHRUNG

Datum	1. Fett-Empfehlung			2. GLYX-Empfehlung			3. Gemüse/Obst-Empfehlung			4. Getränke-Empfehlung		5. Mahlzeiten-Empfehlung		Summe E-Punkte
	2P bis 60 g Fett	1P bis 80 g Fett	0P > 80 g Fett	2P viel »grüne«	1P mittel »grüne«	0P wenig »grüne«	2P ab 5 Portionen	1P 4 Portionen	0P 0–3 Portionen	2P 2 l und mehr	0P weniger als 2 l	2P 3 Mahlzeiten	0P 1–2 oder >3 Mahlz.	
Wochensumme	M.O.B.I.L.I.S.- Punkte			ERNÄHRUNG [1]									GESAMT	

P = Punkte

[1] maximal erreichbare Wochenpunktzahl = 50 Ernährungspunkte