MEINE
ZUCKERFREI-CHALLENGE
1 WOCHE OHNE ZUCKER

movement24

Trage in der ersten Spalte die Lebensmittel ein, auf die du für eine Woche verzichten möchtest.
Bleib dran und motiviert: Hake dazu jeden Kalendertag ab, an dem du erfolgreich warst!

Beispiele für zuckerreiche Lebensmittel

- Softgetränke
- Fruchtsäfte
- Schokolade, Gummibärchen
- Kuchen, Kekse
- Desserts
- Fruchtjoghurt
- Zucker im Kaffee/ Tee
- Fertiggerichte
- Fertig-Salatdressing
- Knuspermüsli
- _____
- _____
- _____

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐