

# Raus aus der Lustfalle

## Checkliste

### Vormittags:

- 1 l Trinken
- 500 g Gemüse
- Stärkefrühstück

### Mittags/Nachmittags:

- 1 l Trinken
- Ich weiß, was es heute zum Abendessen gibt
- Ich habe Gemüsefrühstück im Haus

### Abends:

- Mahlzeiten für morgen geplant
- Ggf. Tiefkühlgericht in den Kühlschrank stellen und auftauen lassen
- 1 l Trinken

### Die ganze Zeit:

- Ich habe
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- Tiefkühlgerichte im Haus
- Ich habe 1 kg Gemüse im Haus
- Ich habe mindestens 2 Challenge-Muffins im Kühlfach
- Ich habe mindestens 2 gefrorene Bananen im Kühlfach