



Harley Pasternak: Ihr 5-Faktor- Ernährungstagebuch

Nicht jede Mahlzeit muss zwangsläufig ein Fett enthalten. Sie können zum Beispiel einen fettarmen Snack wählen, der immer noch den 5-Faktor-Kriterien entspricht. Wichtig ist vor allem, dass ihre Mahlzeit keine ungesunden Fette enthält, also gesättigte Fett oder Transfette.

	Mageres Protein	Ballaststoffreiche Kohlenhydrate	Kalorienfreies Getränk	Enthielt die Mahlzeit ein gesundes Fett?
Frühstück				
Snack 1				
Mittagessen				
Snack 2				
Abendessen				