



CALAMANDO

### Meine LM: Getränke (Alkohol, Säfte, Wasser,...)

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

**Meine LM: Gemüse, Salat & Co. (Kartoffeln, Gurken, Pilze,...)**

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

**Meine LM: Früchte, Obst & -produkte (Apfel, Melone, Pfirsich,...)**

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

### Meine LM: Getreide & -produkte (Brot, Mais, Nudeln, Reis,...)

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

### Meine LM: Fleisch & -erzeugnisse (Schwein, Rind, Wild, Geflügel,...)

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

**Meine LM: Fisch, -erzeugnisse & Meeresfrüchte (Meeresfisch, Krabben,...)**

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

### Meine LM: Eier & -zubereitungen

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

### Meine LM: Milch & -erzeugnisse (Joghurt, Käse,...)

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich





CALAMANDO

### Meine LM: Schalenfrüchte (Nüsse & Samen)

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

### Meine LM: Fette & Öle, Margarine (Butter, Olivenöl,...)

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

### Meine LM: Süßes (Bonbon, Kuchen, Schokolade,...)

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich



CALAMANDO

### Meine LM: Mein persönlicher Mix

mag ich, eß ich, ist gut für mich	mehr davon, ist gut für mich	mag ich, aber weniger ist mehr für mich	weniger davon, ist mehr für mich