

	 İçecekler Getränke	 Meyve ve Sebze Obst und Gemüse	 Süt ürünleri Milch(-produkte)	 Hareket Bewegung	 Balık Fisch	 Et Fleisch	 Şekerler Süßigkeiten
	en azından mindestens				en fazla höchstens		
Pazartesi Montag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Salı Dienstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Çarşamba Mittwoch	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Perşembe Donnerstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○	○	○	○
Cuma Freitag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Cumartesi Samstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Pazar Sonntag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○

○ bir porsiyon veya 10 dakika hareket'e eşittir
○ entspricht einer Portion bzw. 10 Minuten Bewegung