

so

o d e r

so



1	1 Brötchen, 45g	20	13	1	1 Brötchen, 45g
8	10g Butter			8	10g Butter
11	30g Schinken roh Tomaten, Gurke			4	30g Schinken gekocht Tomaten, Gurke
1	1 Brötchen, 45g	18	10	1	1 Brötchen, 45g
8	10g Butter			9	30g Frischkäse (60% Fett i. Tr.) Tomate, Gurke
9	30g Frischkäse (60% Fett i. Tr.) Tomate, Gurke				

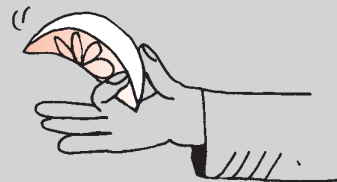
Gut
frühstück
und **punkten**



Wenn Sie
Fragen zu unserem
Ernährungskonzept
Punkt um Punkt
haben, rufen Sie
uns bitte an!

Unsere
Beratungshotline:
030 / 20 25 - 27 56

E-Mail:
punktumpunkt@dussmann.de



www.dussmann.com



Dussmann-Gruppe

Punkt um Punkt

Fettpunktabelle



Dussmann-Service

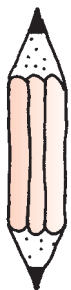


Auf die **Punkte** kommt es an

Machen Sie es sich einfach. Tragen
Sie die **Punkte** Ihrer Mahlzeiten in
die Tabelle ein. So behalten Sie den
Überblick.

Essen Sie alles, was Ihnen schmeckt.
Zählen Sie keine Kalorien. Folgen Sie
keinem Diätplan. Achten Sie nur auf
Ihre Punktsomme. **500 Punkte pro
Woche sind das Maximum.** Das ist
der Schlußpunkt. Wie Sie die 500
Punkte über die Woche verteilen,
bleibt Ihnen überlassen.





Sammeln Sie Punkte für Ihre Gesundheit

Der Fettanteil Ihrer Energiezufuhr sollte nicht mehr als 30 % betragen. Denn Fett belastet Ihre Gesundheit. Durchschnittlich verzehren wir einen Fettanteil von 45 %. Das sind nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 15 % zu viel.

Deshalb hat Dussmann-Service ein-einfaches System zur fettnormalisierten Ernährung entwickelt: ein Punkt, ein Gramm. Alle Rezepturen werden mit Punkten versehen, die exakt den jeweiligen Fettanteil (ein Punkt = ein Gramm Fett) anzeigen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück														
II. Frühstück														
Mittagessen														
Nachmittag														
Abendessen														
Sonstiges														
Summe Fettpunkte														
Gesamtsumme Woche max. 500 Punkte														
Frühstück														
II. Frühstück														
Mittagessen														
Nachmittag														
Abendessen														
Sonstiges														
Summe Fettpunkte														
Gesamtsumme Woche max. 500 Punkte														

So bringen Sie Ihr Gewicht auf den Punkt

Ein Ernährungskonzept

- bei dem Sie alles essen können, was Ihnen schmeckt
- das Ihre Gesundheit und Fitness unterstützt
- das spielend leicht zu handhaben ist
- und das auch zu Hause funktioniert

