



FAUSTFORMEL *System*



Faustformel „Frisch gekocht“ Bingo

1. Lege fest wie viele Mahlzeiten du in der Woche kochen wirst.
2. Trage die Wochentage in die Liste ein.
3. Kreuze an oder hake jede Mahlzeit pro Tag ab, die du wirklich gekocht hast.
4. Für BINGO brauchst du 7 Mahlzeiten. Für BINGO DELUXE 14 Punkte. Für MEIN BINGO überlege dir vorab wie viele Mahlzeiten du kochen möchtest.



_____ **Mahlzeiten** werde ich diese Woche kochen!

Wochentag	Mittagessen	Abendessen
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

_____ **Mahlzeiten** habe ich diese Woche geschafft!

Diese Woche habe ich folgendes BINGO erreicht:

MEIN BINGO

BINGO

BINGO DELUXE