

---

Subject: Ernährungsplan

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 03 Sep 2006 14:13:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da meine liebe family zu 50% an Eisenmangel leidet, habe ich mir die Mühe gemacht einen Ernährungsplan zusammen zu stellen.

Im wesentlichen orientiert er sich daran, was wir im Laufe der Zeit hier im Forum so mehr oder weniger gelernt haben.

Wen es interessiert, der kann ihn hier abrufen. Vielleicht interessiert das auch gerade die Neuen, die eben noch nicht so lange mitlesen. Es steht mit Sicherheit viel Bekanntes drin.

Ich tippe ihn hier jetzt nicht in HTML, weil mir das jetzt im Moment gerade zu viel Arbeit ist.

Vielleicht kriege ich es irgendwann mal auf ne HP drauf.

Bis dahin mal hier als Exel, und Wordformat. Wenn sich einer die Mühe machen will, ihn hier ins Forum zu stellen habe ich nichts dagegen.

PS:

Der Plan erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, absolute Wahrheit und Rechtschreibung

---

#### File Attachments

1) [ernährungsplan.xls](#) , downloaded 508 times

---

---

Subject: Re: Ernährungsplan

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 03 Sep 2006 14:22:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

#### File Attachments

1) [Ernährungsplan.doc](#) , downloaded 291 times

---

---

Subject: Re: Ernährungsplan

Posted by [mare](#) on Sun, 03 Sep 2006 14:29:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: Ernährungsplan

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 05 Sep 2006 21:02:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da hast du dir wirklich eine schöne arbeit gemacht, war sicher zeitaufwendig... super Figaro!

---

---

Subject: Re: Ernährungsplan  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 06 Sep 2006 09:35:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke, freut mich!

Wenn jemand übrigens noch was beizutragen oder hinzuzufügen hat, kann er das dann gerne hier in den Thread schreiben. Bringt ja allen was.

---

---

Subject: Re: Ernährungsplan  
Posted by [chris437](#) on Thu, 14 Sep 2006 16:04:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,  
was hälts du von dem hier:  
<http://www.pulsamed.de/select181>

?

---