Yin	Trifft zu	Yang	Trifft zu
Ich bin eine Frau		Ich bin ein Mann	
Jetzt ist Herbst/Winter		Jetzt ist Frühling/Sommer	
Frühstück:		**Frühstück:**	
Kaffee		Kein Kaffee	
Grüner/Schwartee		Ingwer o. Fencheltee	
Brot/Semmerl mit kalten süßen Auflagen		Gekochter warmer Brei/Haferbrei/Suppe	
Fahre mit Auto/ Öffentlich in die Arbeit		Gehe zu Fuß/Fahrrad in die Arbeit	
Sitzende Arbeit		Arbeit in Bewegung	
Zwischenmahlzeit		**Zwischenmahlzeit**	
Kaffee		Kein Kaffee	
Grüner/Schwartee		Ingwer o. Fencheltee	
Weckerl oder Süßes		Gekochtes, Auflauf...	
Yoghurt		Brauche keine, bin	
Rohes Obst...		satt bis Mittag	
Mittagessen		**Mittagessen**	
Salat aus rohem Gemüse		Warmer gekochter Gemüseteller	
Keine Suppe		Suppe	
Weckerl oder Süßes		Warm. Mitgebrachtes	
Schokolade, Kekse		Heiße Maroni...	
Rohes Obst,...		Kompott	
Zwischenmahlzeit		**Zwischenmahlzeit**	
Kaffee		Kein Kaffee	
Grüner/Schwartee		Ingwer o. Fencheltee	
Weckerl oder Süßes		Nüsse, Trockenobst	
Yoghurt			
Übertrag		**Übertrag**	

Yin	Trifft zu	Yang	Trifft zu
Rohes Obst,...		Müslischnitten	
Schokolade		Kompott	
Fahre mit Auto/ Öffentlich nach Hause		Gehe zu Fuß/Fahrrad nach Hause	
Bleibe Zuhause		Mache noch Sport	
Abendessen		**Abendessen**	
Salat		Gemüseteller,	
Keine Suppe		Getreide, Fleisch,	
Weckerl oder Süßes		Fisch gekocht, gegart	
Yoghurt		Suppe	
Rohes Obst...		Kompott	
Schokolade, Kekse			
Setze mich vor den Fernseher/PC		Gehe noch Spazieren	
SUMME		**SUMME**	
Sonstiges Yin:		**Sonstiges Yang:**	