

Startposition:

Ernährungscheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
Getränke Glas/große Tasse	Wasser						
	Tee, ungesüßt						
	Tee, gesüßt						
	Fruchtsaft						
	Fruchtsaft, frisch gepresst						
	Saftschorle						
	Limonade						
	Colageträn ke						
	Kaffee						
	Kaffee + Milch						
	Zucker 1 TL						
	Zucker 2 TL						
	Schwarzer/ grünerTee						
	Bier						
	Wein						
Milchprod unkte	Käse, 1 Scheibe						
	Butter, 20g						
	Milch, Glas						
	Milch- getränk, süß, 200 ml						
	Joghurt, 200g natur						
	Joghurt, 200g, gesüßt						

Startposition:

Ernährungscheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
	Quark, Weichkäse, Portion						
	Schmelz- käse, Frischkäse, Portion						
	Ziegen/Sch afskäse						
	Sonstiges:						
Brot 1 Scheibe/ 1 Stück	Toastbrot, hell						
	Toastbrot, Vollkorn						
	Knäckebrot						
	Mischbrot						
	Weißbrot/ Fladenbrot / Baguette						
	Vollkorn- brot						
	Brötchen, hell						
	Brötchen, Vollkorn						
	glutenfrei, Brot/Brötc hen						
	Sonstiges:						
Backwaren	Croissant						
	Kuchen						
	Torte						
	Muffin/Bro wnie						
	Zwieback						
	Reiswaffel						

Startposition:

Ernährungscheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
	Sonstiges:						
Müsli	Hafer flocken						
	GF Hafer flocken						
	Cornflakes						
	Knusperflo cken, fertig						
	Müsli mit Schokolade /Zucker						
	Früchtemü sli ohne Zucker						
	Sonstiges						
Nudeln & Getreide	Nudeln, hell						
	Vollkorn- nudeln						
	GF Nudeln						
	Hackfleisch soße						
	Tomaten- soße						
	Reis, weiß						
	Reis, natur						
	Hirse/Buch weizen/Qui noa						
Hülsenfrü chte	Linsen						
	Kichererbs en						
	Bohnen						
	Kartoffeln, gedünstet						

Startposition:

Ernährungscheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
Kartoffeln	Pommes frites, frittiert						
	Bratkartoffeln						
	Kartoffelgratin mit Sahne						
	Kartoffelpüree, Tüte						
	Kartoffelpüree, selbstgemacht						
	Backofnpommes, fertig						
	Backofnkartoffeln, selbstgemacht						
Fertiggerichte	Lasagne						
	Pizza						
	Suppen						
	Fleischgerichte						
	Sonstiges						
Fleisch Portion/Stück	Schnitzel						
	Fleischkäse						
	Bratwurst						
	Wiener Wurst/Weißwurst						
	Hackfleisch						
	Hähnchenfleisch						

Startposition:

Ernährungscheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
	Biofleisch						
	Wildfleisch						
	Sonstiges:						
Wurst Portion	Salami						
	Fleischwurst						
	Leberwurst						
	Schinken						
	Sonstiges						
Eier Stück	Rührei, Spiegelei						
	Weiches/h artes Ei						
	Sonstiges:						
Fisch 1 Portion	Fischkonse rve						
	Fisch, geräuchert						
	Lachs, frisch, gedünstet						
	Fischstäbc hen						
	Fisch, paniert						
Soja & Co	Tofu, 100 g						
	Sojamilch ohne Zucker, 1 Glas						
	Mandelmil ch/Hafermi lch, 1 Glas ohne Zucker						
	sonstiges						

Startposition:

Ernährungscheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
Gemüse Portion	Salat, grün						
	Gurke, Paprika, Möhre						
	Tomate						
	Brokkoli, Blumenkoh l						
	Lauch, Kohlrabi, Zwiebel						
	Gemüse, diverses						
	Grüner Smoothie fertig						
	Grüner Smoothie selbstgema cht						
Obst Portion/St ück	Bio- Gemüse						
	Apfel/Birne						
	Banane						
	Trauben						
	Avocado						
	Melone						
	Beeren						
	Obst, diverses						
	Obstsmoot hie fertig						
	Obstsmoot hie selbstgema cht						

Startposition:

Ernährungscheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
	Bio-Obst						
Snacks	Studentenfutter						
	Nüsse/Samen 1 EL						
	Mandeln, Haselnüsse natur						
	Erdnüsse, gesalzen						
	Sesam/Leinsamen						
	Sonnenblumenkerne/ Kürbiskerne						
	Chia						
	Trockenobst, Datteln						
	Sonstiges:						
Naschereien	Schokolade, 1 Riegel						
	Gummibärchen, 20 g						
	Kekse, 1 Stück						
	Schokoriegel, 1 Stück						
	Müsliriegel mit Zucker						
	Müsliriegel ohne Zucker						
	Chips, Portion 30 g						
	Eis						
	Marmelade						

Startposition:

Ernährungcheck für _____
in der Woche vom _____ bis _____

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche, also vor dem Start.

Bitte in jeder Zeile ankreuzen was am ehesten zutreffend ist

Wenn Dir noch etwas fehlt dann bitte unter Sonstiges eintragen. GF = glutenfrei

		Nie	1-2x/ Monat	1x/ Woche	mehrmals Woche	täglich	mehrmals täglich
Brotbelag	Honig						
	Schokocre me						
	Erdnußbutt er						
	Sonstiges:						
Sonstiges	Zucker, 1 TL						
	Salatsoße, Joghurt, 2 EL						
	Salatsoße, Olivenöl, 2 EL						
	Olivenöl, 1 EL						
	Kokosöl, nativ 1 EL						
	Buttersch malz, 1 EL						
	Kokosfett, gehärtet						