

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm  
 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
<b>Getränke Glas/große Tasse</b>	Wasser						
	Tee, ungesüßt						
	Tee, gesüßt						
	Fruchtsaft						
	Fruchtsaft, frisch gepresst						
	Saftschorle						
	Limonade						
	Colageträn ke						
	Kaffee						
	Kaffee + Milch						
	Zucker 1 TL						
	Zucker 2 TL						
	Schwarzer/ Bier						
	Wein						
	<b>Milchprod unkte</b>	Käse, 1					
Butter, 20g							
Milch, Glas							
Milch-							
Joghurt,							
Joghurt,							
Quark,							
Schmelz-							
Ziegen/Sch							
Sonstiges:							
<b>Brot 1 Scheibe/</b>	Toastbrot,						
	Toastbrot,						
	Knäckebrot						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm  
 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
	Mischbrot						
	Weißbrot/						
	Vollkorn-						
	Brötchen,						
	Brötchen,						
	glutenfrei,						
	Sonstiges:						
<b>Backwaren</b>	Croissant						
	Kuchen						
	Torte						
	Muffin/Bro						
	Zwieback						
	Reiswaffel						
	Sonstiges:						
<b>Müsli</b>	Hafer						
	GF Hafer						
	Cornflakes						
	Knusperflo						
	Müsli mit						
	Früchtemü						
	Sonstiges						
<b>Nudeln &amp; Getreide</b>	Nudeln,						
	Vollkorn-						
	GF Nudeln						
	Hackfleisch						
	Tomaten-						
	Reis, weiß						
	Reis, natur						
	Hirse/Buch						
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen						
	Kichererbs						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm  
 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
	Bohnen						
<b>Kartoffeln</b>	Kartoffeln,						
	Pommes						
	Brat-						
	Kartoffel-						
	Kartoffelpü						
	Kartoffelpü						
	Backofenp						
	Backofenk						
<b>Fertig- gerichte</b>	Lasagne						
	Pizza						
	Suppen						
	Fleischgeri						
	Sonstiges						
<b>Fleisch Portion/St</b>	Schnitzel						
	Fleischkäse						
	Bratwurst						
	Wiener						
	Hackfleisch						
	Hähnchenfl						
	Biofleisch						
	Wildfleisch						
Sonstiges:							
<b>Wurst Portion</b>	Salami						
	Fleischwur						
	Leberwurst						
	Schinken						
	Sonstiges						
<b>Eier Stück</b>	Rührei,						
	Weiches/h						
	Sonstiges:						
<b>Fisch</b>	Fischkonse						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm  
 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
<b>1 Portion</b>	Fisch,						
	Lachs,						
	Fischstäbc						
	Fisch,						
<b>Soja &amp; Co</b>	Tofu, 100 g						
	Sojamilch						
	Mandelmil						
	sonstiges						
<b>Gemüse Portion</b>	Salat, grün						
	Gurke,						
	Tomate						
	Brokkoli,						
	Lauch,						
	Gemüse,						
	Grüner						
	Grüner						
<b>Obst Portion/St</b>	Bio-						
	Apfel/Birne						
	Banane						
	Trauben						
	Avocado						
	Melone						
	Beeren						
	Obst,						
	Obstsmoot						
	Obstsmoot						
	Bio-Obst						
<b>Snacks Nüsse/Sa</b>	Studentenf						
	Mandeln,						
	Erdnüsse,						
	Sesam/Lein						
	Sonnenblu						

Endstand

**Ernährungsscheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm  
 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
	Chia						
	Trockenob						
	Sonstiges:						
<b>Naschereien</b>	Schokolade						
	Gummibär						
	Kekse, 1						
	Schokorieg						
	Müsliriegel						
	Müsliriegel						
	Chips,						
	Eis						
<b>Brotbelag</b>	Marmelad						
	Honig						
	Schokocre						
	Erdnußbutt						
	Sonstiges:						
<b>Sonstiges</b>	Zucker, 1						
	Salatsoße,						
	Salatsoße,						
	Olivenöl, 1						
	Kokosöl,						
	Buttersch						
	Kokosfett,						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahmen/Menge  
 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
<b>Getränke Glas/große Tasse</b>	Wasser						
	Tee, ungesüßt						
	Tee, gesüßt						
	Fruchtsaft						
	Fruchtsaft, frisch gepresst						
	Saftschorle						
	Limonade						
	Colageträn ke						
	Kaffee						
	Kaffee + Milch						
	Zucker 1 TL						
	Zucker 2 TL						
	Schwarzer/ Bier						
	Wein						
	<b>Milchprod unkte</b>	Käse, 1					
Butter, 20g							
Milch, Glas							
Milch-							
Joghurt,							
Joghurt,							
Quark,							
Schmelz-							
Ziegen/Sch							
Sonstiges:							
<b>Brot 1 Scheibe/</b>	Toastbrot,						
	Toastbrot,						
	Knäckebrot						

Endstand

**Ernährungscheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahmen/Menge  
 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
	Mischbrot						
	Weißbrot/						
	Vollkorn-						
	Brötchen,						
	Brötchen,						
	glutenfrei,						
	Sonstiges:						
<b>Backwaren</b>	Croissant						
	Kuchen						
	Torte						
	Muffin/Bro						
	Zwieback						
	Reiswaffel						
	Sonstiges:						
<b>Müsli</b>	Hafer						
	GF Hafer						
	Cornflakes						
	Knusperflo						
	Müsli mit						
	Früchtemü						
	Sonstiges						
<b>Nudeln &amp; Getreide</b>	Nudeln,						
	Vollkorn-						
	GF Nudeln						
	Hackfleisch						
	Tomaten-						
	Reis, weiß						
	Reis, natur						
	Hirse/Buch						
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen						
	Kichererbs						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahmen/Menge

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
	Bohnen						
<b>Kartoffeln</b>	Kartoffeln,						
	Pommes						
	Brat-						
	Kartoffel-						
	Kartoffelpü						
	Kartoffelpü						
	Backofenp						
	Backofenk						
<b>Fertig- gerichte</b>	Lasagne						
	Pizza						
	Suppen						
	Fleischgeri						
	Sonstiges						
<b>Fleisch Portion/St</b>	Schnitzel						
	Fleischkäse						
	Bratwurst						
	Wiener						
	Hackfleisch						
	Hähnchenfl						
	Biofleisch						
	Wildfleisch						
Sonstiges:							
<b>Wurst Portion</b>	Salami						
	Fleischwur						
	Leberwurst						
	Schinken						
	Sonstiges						
<b>Eier Stück</b>	Rührei,						
	Weiches/h						
	Sonstiges:						
<b>Fisch</b>	Fischkonse						



Endstand

**Ernährungscheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahmen/Menge  
 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
<b>1 Portion</b>	Fisch,						
	Lachs,						
	Fischstäbc						
	Fisch,						
<b>Soja &amp; Co</b>	Tofu, 100 g						
	Sojamilch						
	Mandelmil						
	sonstiges						
<b>Gemüse Portion</b>	Salat, grün						
	Gurke,						
	Tomate						
	Brokkoli,						
	Lauch,						
	Gemüse,						
	Grüner						
	Grüner						
<b>Obst Portion/St</b>	Bio-						
	Apfel/Birne						
	Banane						
	Trauben						
	Avocado						
	Melone						
	Beeren						
	Obst,						
	Obstsmoot						
	Obstsmoot						
	Bio-Obst						
<b>Snacks Nüsse/Sa</b>	Studentenf						
	Mandeln,						
	Erdnüsse,						
	Sesam/Lein						
	Sonnenblu						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahmen/Menge

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
	Chia						
	Trockenob						
	Sonstiges:						
<b>Naschereien</b>	Schokolade						
	Gummibär						
	Kekse, 1						
	Schokorieg						
	Müsliriegel						
	Müsliriegel						
	Chips,						
	Eis						
<b>Brotbelag</b>	Marmelad						
	Honig						
	Schokocre						
	Erdnußbutt						
	Sonstiges:						
<b>Sonstiges</b>	Zucker, 1						
	Salatsoße,						
	Salatsoße,						
	Olivenöl, 1						
	Kokosöl,						
	Buttersch						
	Kokosfett,						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm in deiner E  
 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
<b>Getränke Glas/große Tasse</b>	Wasser						
	Tee, ungesüßt						
	Tee, gesüßt						
	Fruchtsaft						
	Fruchtsaft, frisch gepresst						
	Saftschorle						
	Limonade						
	Colageträn ke						
	Kaffee						
	Kaffee + Milch						
	Zucker 1 TL						
	Zucker 2 TL						
	Schwarzer/ Bier						
	Wein						
	<b>Milchprod unkte</b>	Käse, 1					
Butter, 20g							
Milch, Glas							
Milch-							
Joghurt,							
Joghurt,							
Quark,							
Schmelz-							
Ziegen/Sch							
Sonstiges:							
<b>Brot 1 Scheibe/</b>	Toastbrot,						
	Toastbrot,						
	Knäckebrot						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm in deiner E  
 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
	Mischbrot						
	Weißbrot/						
	Vollkorn-						
	Brötchen,						
	Brötchen,						
	glutenfrei,						
	Sonstiges:						
<b>Backwaren</b>	Croissant						
	Kuchen						
	Torte						
	Muffin/Bro						
	Zwieback						
	Reiswaffel						
	Sonstiges:						
<b>Müsli</b>	Hafer						
	GF Hafer						
	Cornflakes						
	Knusperflo						
	Müsli mit						
	Früchtemü						
	Sonstiges						
<b>Nudeln &amp; Getreide</b>	Nudeln,						
	Vollkorn-						
	GF Nudeln						
	Hackfleisch						
	Tomaten-						
	Reis, weiß						
	Reis, natur						
	Hirse/Buch						
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen						
	Kichererbs						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm in deiner E  
 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
	Bohnen						
<b>Kartoffeln</b>	Kartoffeln,						
	Pommes						
	Brat-						
	Kartoffel-						
	Kartoffelpü						
	Kartoffelpü						
	Backofenp						
	Backofenk						
<b>Fertig- gerichte</b>	Lasagne						
	Pizza						
	Suppen						
	Fleischgeri						
	Sonstiges						
<b>Fleisch Portion/St</b>	Schnitzel						
	Fleischkäse						
	Bratwurst						
	Wiener						
	Hackfleisch						
	Hähnchenfl						
	Biofleisch						
	Wildfleisch						
Sonstiges:							
<b>Wurst Portion</b>	Salami						
	Fleischwur						
	Leberwurst						
	Schinken						
	Sonstiges						
<b>Eier Stück</b>	Rührei,						
	Weiches/h						
	Sonstiges:						
<b>Fisch</b>	Fischkonse						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm in deiner E  
 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
<b>1 Portion</b>	Fisch,						
	Lachs,						
	Fischstäbc						
	Fisch,						
<b>Soja &amp; Co</b>	Tofu, 100 g						
	Sojamilch						
	Mandelmil						
	sonstiges						
<b>Gemüse Portion</b>	Salat, grün						
	Gurke,						
	Tomate						
	Brokkoli,						
	Lauch,						
	Gemüse,						
	Grüner						
	Grüner						
<b>Obst Portion/St</b>	Bio-						
	Apfel/Birne						
	Banane						
	Trauben						
	Avocado						
	Melone						
	Beeren						
	Obst,						
	Obstsmoot						
	Obstsmoot						
	Bio-Obst						
<b>Snacks Nüsse/Sa</b>	Studentenf						
	Mandeln,						
	Erdnüsse,						
	Sesam/Lein						
	Sonnenblu						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm in deiner E  
 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
	Chia						
	Trockenob						
	Sonstiges:						
<b>Naschereien</b>	Schokolade						
	Gummibär						
	Kekse, 1						
	Schokorieg						
	Müsliriegel						
	Müsliriegel						
	Chips,						
	Eis						
<b>Brotbelag</b>	Marmelad						
	Honig						
	Schokocre						
	Erdnußbutt						
	Sonstiges:						
<b>Sonstiges</b>	Zucker, 1						
	Salatsoße,						
	Salatsoße,						
	Olivenöl, 1						
	Kokosöl,						
	Buttersch						
	Kokosfett,						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahrrnährung dri  
 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
<b>Getränke Glas/große Tasse</b>	Wasser						
	Tee, ungesüßt						
	Tee, gesüßt						
	Fruchtsaft						
	Fruchtsaft, frisch gepresst						
	Saftschorle						
	Limonade						
	Colageträn ke						
	Kaffee						
	Kaffee + Milch						
	Zucker 1 TL						
	Zucker 2 TL						
	Schwarzer/ Bier						
	Wein						
	<b>Milchprod ukte</b>	Käse, 1					
Butter, 20g							
Milch, Glas							
Milch-							
Joghurt,							
Joghurt,							
Quark,							
Schmelz-							
Ziegen/Sch							
Sonstiges:							
<b>Brot 1 Scheibe/</b>	Toastbrot,						
	Toastbrot,						
	Knäckebrot						



Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahrrnährung dri  
 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
	Mischbrot						
	Weißbrot/						
	Vollkorn-						
	Brötchen,						
	Brötchen,						
	glutenfrei,						
	Sonstiges:						
<b>Backwaren</b>	Croissant						
	Kuchen						
	Torte						
	Muffin/Bro						
	Zwieback						
	Reiswaffel						
	Sonstiges:						
<b>Müsli</b>	Hafer						
	GF Hafer						
	Cornflakes						
	Knusperflo						
	Müsli mit						
	Früchtemü						
	Sonstiges						
<b>Nudeln &amp; Getreide</b>	Nudeln,						
	Vollkorn-						
	GF Nudeln						
	Hackfleisch						
	Tomaten-						
	Reis, weiß						
	Reis, natur						
	Hirse/Buch						
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen						
	Kichererbs						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahrrnährung dri  
 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
	Bohnen						
<b>Kartoffeln</b>	Kartoffeln,						
	Pommes						
	Brat-						
	Kartoffel-						
	Kartoffelpü						
	Kartoffelpü						
	Backofenp						
	Backofenk						
<b>Fertig- gerichte</b>	Lasagne						
	Pizza						
	Suppen						
	Fleischgeri						
	Sonstiges						
<b>Fleisch Portion/St</b>	Schnitzel						
	Fleischkäse						
	Bratwurst						
	Wiener						
	Hackfleisch						
	Hähnchenfl						
	Biofleisch						
	Wildfleisch						
Sonstiges:							
<b>Wurst Portion</b>	Salami						
	Fleischwur						
	Leberwurst						
	Schinken						
	Sonstiges						
<b>Eier Stück</b>	Rührei,						
	Weiches/h						
	Sonstiges:						
<b>Fisch</b>	Fischkonse						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahrrnährung dri  
 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
<b>1 Portion</b>	Fisch,						
	Lachs,						
	Fischstäbc						
	Fisch,						
<b>Soja &amp; Co</b>	Tofu, 100 g						
	Sojamilch						
	Mandelmil						
	sonstiges						
<b>Gemüse Portion</b>	Salat, grün						
	Gurke,						
	Tomate						
	Brokkoli,						
	Lauch,						
	Gemüse,						
	Grüner						
	Grüner						
<b>Obst Portion/St</b>	Bio-						
	Apfel/Birne						
	Banane						
	Trauben						
	Avocado						
	Melone						
	Beeren						
	Obst,						
	Obstsmoot						
	Obstsmoot						
	Bio-Obst						
<b>Snacks Nüsse/Sa</b>	Studentenf						
	Mandeln,						
	Erdnüsse,						
	Sesam/Lein						
	Sonnenblu						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.

Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahrrnährung dri  
 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
	Chia						
	Trockenob						
	Sonstiges:						
<b>Naschereien</b>	Schokolade						
	Gummibär						
	Kekse, 1						
	Schokorieg						
	Müsliriegel						
	Müsliriegel						
	Chips,						
	Eis						
<b>Brotbelag</b>	Marmelad						
	Honig						
	Schokocre						
	Erdnußbutt						
	Sonstiges:						
<b>Sonstiges</b>	Zucker, 1						
	Salatsoße,						
	Salatsoße,						
	Olivenöl, 1						
	Kokosöl,						
	Buttersch						
	Kokosfett,						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm ist.  
 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
<b>Getränke Glas/große Tasse</b>	Wasser						
	Tee, ungesüßt						
	Tee, gesüßt						
	Fruchtsaft						
	Fruchtsaft, frisch gepresst						
	Saftschorle						
	Limonade						
	Colageträn ke						
	Kaffee						
	Kaffee + Milch						
	Zucker 1 TL						
	Zucker 2 TL						
	Schwarzer/ Bier						
	Wein						
	<b>Milchprod unkte</b>	Käse, 1					
Butter, 20g							
Milch, Glas							
Milch-							
Joghurt,							
Joghurt,							
Quark,							
Schmelz-							
Ziegen/Sch							
Sonstiges:							
<b>Brot 1 Scheibe/</b>	Toastbrot,						
	Toastbrot,						
	Knäckebrot						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm ist.  
 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
	Mischbrot						
	Weißbrot/						
	Vollkorn-						
	Brötchen,						
	Brötchen,						
	glutenfrei,						
	Sonstiges:						
<b>Backwaren</b>	Croissant						
	Kuchen						
	Torte						
	Muffin/Bro						
	Zwieback						
	Reiswaffel						
	Sonstiges:						
<b>Müsli</b>	Hafer						
	GF Hafer						
	Cornflakes						
	Knusperflo						
	Müsli mit						
	Früchtemü						
	Sonstiges						
<b>Nudeln &amp; Getreide</b>	Nudeln,						
	Vollkorn-						
	GF Nudeln						
	Hackfleisch						
	Tomaten-						
	Reis, weiß						
	Reis, natur						
	Hirse/Buch						
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen						
	Kichererbs						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm ist.  
 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
	Bohnen						
<b>Kartoffeln</b>	Kartoffeln,						
	Pommes						
	Brat-						
	Kartoffel-						
	Kartoffelpü						
	Kartoffelpü						
	Backofenp						
	Backofenk						
<b>Fertig- gerichte</b>	Lasagne						
	Pizza						
	Suppen						
	Fleischgeri						
	Sonstiges						
<b>Fleisch Portion/St</b>	Schnitzel						
	Fleischkäse						
	Bratwurst						
	Wiener						
	Hackfleisch						
	Hähnchenfl						
	Biofleisch						
	Wildfleisch						
Sonstiges:							
<b>Wurst Portion</b>	Salami						
	Fleischwur						
	Leberwurst						
	Schinken						
	Sonstiges						
<b>Eier Stück</b>	Rührei,						
	Weiches/h						
	Sonstiges:						
<b>Fisch</b>	Fischkonse						

Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahmhin ist.  
 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
<b>1 Portion</b>	Fisch,						
	Lachs,						
	Fischstäbc						
	Fisch,						
<b>Soja &amp; Co</b>	Tofu, 100 g						
	Sojamilch						
	Mandelmil						
	sonstiges						
<b>Gemüse Portion</b>	Salat, grün						
	Gurke,						
	Tomate						
	Brokkoli,						
	Lauch,						
	Gemüse,						
	Grüner						
	Grüner						
<b>Obst Portion/St</b>	Bio-						
	Apfel/Birne						
	Banane						
	Trauben						
	Avocado						
	Melone						
	Beeren						
	Obst,						
	Obstsmoot						
	Obstsmoot						
	Bio-Obst						
<b>Snacks Nüsse/Sa</b>	Studentenf						
	Mandeln,						
	Erdnüsse,						
	Sesam/Lein						
	Sonnenblu						



Endstand

**Ernährungcheck für \_\_\_\_\_**  
**in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

Dieser Test bezieht sich auf die Ernährung in einer normalen Woche nach den 12 Wochen.  
 Nachdem Du alles getestet hast. Also auch deine Wohlfühlernährung. Was in welchen Ausnahm ist.  
 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
	Chia						
	Trockenob						
	Sonstiges:						
<b>Naschereien</b>	Schokolade						
	Gummibär						
	Kekse, 1						
	Schokorieg						
	Müsliriegel						
	Müsliriegel						
	Chips,						
	Eis						
<b>Brotbelag</b>	Marmelad						
	Honig						
	Schokocre						
	Erdnußbutt						
	Sonstiges:						
<b>Sonstiges</b>	Zucker, 1						
	Salatsoße,						
	Salatsoße,						
	Olivenöl, 1						
	Kokosöl,						
	Buttersch						
	Kokosfett,						