

Name: _____
 Alter: _____
 Grösse: _____ Gewicht: _____ Kg



Frühstück	Menge	Marke	Kcal	Fett	Kohlenhy.	Eiweiss
Skyr	250g	Milbona				
Apfel / Beeren	1 Stk / 1 Hand	-				
Dunkle Schokolade	1 Reihe (20g)	M-budget				
Haferflocken	1 Hand (30g)	M-Classic				
Nährstoffe:			411	7.9	48	32

Mittagessen	Menge	Marke	Kcal	Fett	Kohlenhy.	Eiweiss
Hörnli (aus Eier)	80g	M-classic				
Eier (M)	3 Stk.	Prix&Gar.				
Schinken	50g	M-Budget				
Nährstoffe:			566	19.6	54.5	40.5

Abendessen Wraps	Menge	Marke	Kcal	Fett	Kohlenhy.	Eiweiss
Tortillas (Wraps) Vollkorn	2 Stk.	M-Budget				
Tofu (auch mit Poulet)	150g	M-Budget				
Maskörner	50g	M-budget				
Div. Gemüse	-	-				
Salat	-	-				
Nährstoffe:			735	19.4	75	34.8

Snack 1	Menge	Marke	Kcal	Fett	Kohlenhy.	Eiweiss
Reiswaffeln	Bis 6 Stk.	M-Classic				
Hüttenkäse	1 Becher	Hirz (Coop)				
Salatgurken	-	-				
Nährstoffe			323	10	31.4	25.4

Snack 2	Menge	Marke	Kcal	Fett	Kohlenhy.	Eiweiss
Protein Bar	1 Stk.	M-budget				
Nährstoffe			188	6.3	16	16

Alle Mengenangaben sind roh abgewogen **Kcal:** 2223 **Fett:** 63,2 **KH:** 224,9 **P:**148,7

Fiktive Person

(Männlich)

Gesund (Anamnesebogen)

Alter: 1994
Grösse: 174 cm
Gewicht: 82 kg
Beruf: Fachmann Betriebsunterhalt
Ziel: 24% KFA - Diät, ca. 6Kg

Der Tag startet um 06:20 Uhr mit einer ersten 10-minütigen Hunderunde.

Die Arbeit besteht zu 50 % aus Bürozeit und 50 % aktiver Tätigkeit, wobei der Snack um 09:30 Uhr direkt am Tisch gegessen werden kann.

Nach der Mittagspause um 13:00 Uhr und dem Feierabend um 16:30 Uhr geht es ohne Umwege zum Sport: Das 65-minütige Krafttraining startet um 17:30 Uhr.

Um 19:00 Uhr folgt das Abendessen.

Die letzten Abendstunden werden mit der Familie oder vor dem Fernseher verbracht, bevor vor dem Schlafengehen um 22:30 Uhr die zweite Hunderunde ansteht.

Inklusive der Samstagsaktivitäten mit dem Kind werden so täglich 6.000 bis 8.000 Schritte erreicht.