

A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Fisch					
Fisch gekocht Portion, 100 g	<input type="checkbox"/>				
Fisch gebraten Portion, 100 g	<input type="checkbox"/>				
Fischstäbchen Stück	<input type="checkbox"/>				
Fisch geräuchert Portion, 150 g	<input type="checkbox"/>				
Thunfisch in Öl kleine Dose	<input type="checkbox"/>				
Suppen & Sossen					
Bouillon Teller, Suppentasse	<input type="checkbox"/>				
Cremsuppe Teller, Suppentasse	<input type="checkbox"/>				
Fettfreie Bouillon Teller, Suppentasse	<input type="checkbox"/>				
Sauce Eszlöffel	<input type="checkbox"/>				
Hackfleischsosse Eszlöffel	<input type="checkbox"/>				
Ketchup Eszlöffel	<input type="checkbox"/>				
Mayonaise Eszlöffel	<input type="checkbox"/>				
Gemüse & Salate					
Rahmgemüse Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Gemüse gedünstet Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Gemüse roh Stück	<input type="checkbox"/>				
Salat angemacht Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Nudelsalat Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Linsensalat Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Kartoffelsalat Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Obst					
Apfel Stück	<input type="checkbox"/>				
Birne, Pfirsich Stück	<input type="checkbox"/>				
Banane Stück	<input type="checkbox"/>				
Trauben, Beeren Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Kirschen, Pflaumen Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Orange, Mandarine Stück	<input type="checkbox"/>				
Kiwi Stück	<input type="checkbox"/>				
Melone Portion 200 g	<input type="checkbox"/>				

Nahrungsergänzung

A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Proteinpulver Eszlöffel	<input type="checkbox"/>				
Eiweissriegel Stück	<input type="checkbox"/>				
Energieriegel Stück	<input type="checkbox"/>				
Müslriegel Stück	<input type="checkbox"/>				
Vitamine Tablette	<input type="checkbox"/>				
Mineralstoffe Tablette	<input type="checkbox"/>				

Andere Lebensmittel

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S	Menge
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						

Beispiel

A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Brot Scheibe, ca. 50 g	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte beachten Sie beim Ausfüllen

Führen Sie Ihre Analyse immer mit sich, notieren Sie alles, was Sie zu sich nehmen, Ändern Sie während dieser vier Tage Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht. Bitte zeichnen Sie zwei Tage Ihrer Arbeitswoche und zwei Tage vom Wochenende auf.

Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebenen Portionsmengen, wie es im Beispiel zu sehen ist.

Bitte kreuzen Sie in Spalte A alle Lebensmittel an, die Sie nicht mögen.

Geben Sie bitte bei anderen Lebensmitteln immer eine Menge in g oder ml an.

Nach den vier Tagen zählen Sie bitte Ihre Striche zusammen und tragen in der Spalte S die Summe ein, wie im Beispiel zu sehen ist

Geben Sie die ausgefüllte Analyse bei Ihrer Kontaktperson ab.

Name/Vorname

E-Mail od. Tel.

Wohnort/Studio

Alter Jahre Grösse (cm)

Gewicht kg Wunschgewicht (kg)

Geschlecht m w

Leiden Sie unter Allergien? ja nein

Vegetarier? ja nein

Berufliche körperliche Belastung
leicht mittel schwer sehr schwer

Beruf

Sportart(en) Dauer in Std. pro Woche

Ihr Ziel

Abnehmen

Muskelaufbau

Straffung

Vitalität

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Brot						
Ruchbrot Scheibe, ca. 50 g	<input type="checkbox"/>					
Vollkornbrot Scheibe, ca. 50 g	<input type="checkbox"/>					
Weissbrot, Toast Scheibe, ca. 25 g	<input type="checkbox"/>					
Gipfeli Stück, ca. 60 g	<input type="checkbox"/>					
Vollkornbrötchen Stück ca. 60 g	<input type="checkbox"/>					
Knäcke Scheibe, ca. 10 g	<input type="checkbox"/>					
Brotbelag						
Butter Teelöffel	<input type="checkbox"/>					
Margarine Teelöffel	<input type="checkbox"/>					
Halbfettmargarine Teelöffel	<input type="checkbox"/>					
Wurst, Schinken Scheibe, ca. 30 g	<input type="checkbox"/>					
Geflügelwurst Scheibe, ca. 30 g	<input type="checkbox"/>					
Marmelade, Honig Teelöffel	<input type="checkbox"/>					
Nutella Teelöffel	<input type="checkbox"/>					
Käse 20 – 40% Fett Scheibe, ca. 30 g	<input type="checkbox"/>					
Käse > 40% Fett Scheibe, ca. 30 g	<input type="checkbox"/>					
Cerealien						
Haferflocken Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Müsli, trocken Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Corn Flakes Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Kaffee & Milch						
Kaffee, Tee Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Kaffeeahm Teelöffel	<input type="checkbox"/>					
Zucker Teelöffel	<input type="checkbox"/>					
Kakao Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Latte/Cappucino Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Früchte-, Kräutertee Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Milch 1,5% Fett Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Milch 3,5% Fett Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Milchprodukte & Eier						
Magerquark Esslöffel	<input type="checkbox"/>					
Quark 40% Fett Esslöffel	<input type="checkbox"/>					
Joghurt 1,5 % Fett Becher, 150 g	<input type="checkbox"/>					
Joghurt 3,5 % Fett Becher, 150 g	<input type="checkbox"/>					

	A	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Buttermilch Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Eier Stück, ca. 60 g	<input type="checkbox"/>					
Getränke						
Wasser Glas, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Fruchtsaft Glas, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Limonade, Cola Glas, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Lightgetränke Glas, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Bier alkoholfrei Flasche, 0,33 l	<input type="checkbox"/>					
Bier Flasche 0,33 l	<input type="checkbox"/>					
Wein, Sekt Glas, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Spirituosen Schnapsglas 0,2 cl	<input type="checkbox"/>					
Likör, Apfelkorn Schnapsglas 0,2 cl	<input type="checkbox"/>					
Kuchen & Desserts						
Wähe Stück, ca. 150 g	<input type="checkbox"/>					
Trockenkuchen Stück, ca. 50 g	<input type="checkbox"/>					
Rahm-, Cremetorte Stück, ca. 150 g	<input type="checkbox"/>					
Rahm/Schlagrahm Esslöffel	<input type="checkbox"/>					
Pudding/Creme Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					
Glace Kugel	<input type="checkbox"/>					
Süßwaren & Snacks						
Schoggi Stückchen	<input type="checkbox"/>					
Guetzli Stück	<input type="checkbox"/>					
Gummibärchen Stück	<input type="checkbox"/>					
Nüsse Esslöffel	<input type="checkbox"/>					
Salzstagnli/Brezel Stück	<input type="checkbox"/>					
Chips Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>					

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	S
Fertig- & Schnellgerichte					
Hamburger Stück	<input type="checkbox"/>				
Cheeseburger Stück	<input type="checkbox"/>				
Pizza, mittelgross ca. 350 g	<input type="checkbox"/>				
Hot-Dog Portion	<input type="checkbox"/>				
Kebab Portion	<input type="checkbox"/>				
Kartoffeln & Beilagen					
Kartoffeln gekocht Stück	<input type="checkbox"/>				
Kartoffelstock Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Spätzli Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Bratkartoffeln Tasse 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Pommes Frites Portion, ca. 100 g	<input type="checkbox"/>				
Kroketten Stück	<input type="checkbox"/>				
Polenta Tasse 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Reis, gekocht Tasse 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Nudeln, gekocht Tasse 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Fleisch					
Schnitzel, paniert Stück, 150 g	<input type="checkbox"/>				
Fleisch, gebraten Stück, 150 g	<input type="checkbox"/>				
Putenschnitzel Stück, 150 g	<input type="checkbox"/>				
Pouletbrust Scheibe, 100 g	<input type="checkbox"/>				
Pouletschenkel Stück	<input type="checkbox"/>				
Braten Scheibe, 100 g	<input type="checkbox"/>				
Geschneitztes, Ragout Tasse	<input type="checkbox"/>				
Bratwurst Stück	<input type="checkbox"/>				
Fleischkäse Stück	<input type="checkbox"/>				
Fleischwurst Stück	<input type="checkbox"/>				
Cervelat Stück	<input type="checkbox"/>				
Hackfleischbällchen Stück	<input type="checkbox"/>				
Mett, Gehacktes Tasse, 0,2 l	<input type="checkbox"/>				
Speck, Coppa Scheibe	<input type="checkbox"/>				

Ihr Ansprechpartner in Sachen Abnehmen, Gesundheit und Wohlbefinden

★★★★★
CHARLY'S
FITNESS & GESUNDHEIT

Pflanzschulstr. 36 • 8400 Winterthur
Tel: 052 242 32 32 • www.charlys.ch