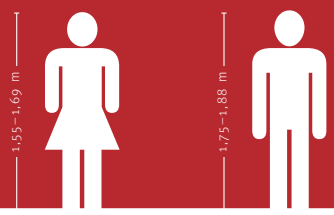




# INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSPLÄNE FÜR IHRE ERNÄHRUNGSBERATUNG



**ERNÄHRUNGSPLÄNE**

Frauen / 19-59 Jahre / 1,55-1,69 m /  
Gewichtsreduktion / vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

**Lebensmitteldose**

**WAS SIE DIE THEMA ANBEREHREN KOCH BESSER GELIENGT**

Die Wahl ist auf eine Lebensmittelmenge von 200-250 g pro Portion ausgelegt. Ausgewählte Lebensmittel sind als Beispiele angegeben.

Bitte Sie beachten, dass Sie mehr als 60 g pro Woche verlieren, sollten Sie mehr essen, z.B. 1 litriges Schmelzbraten oder einen Markt mehr oder weniger als die empfohlene Menge. Dies ist nur ein Beispiel und nicht die einzige Möglichkeit, um Gewicht zu verlieren – der Körper hat jede Fähigkeit zur Selbstregulierung.

Wenn Sie weniger als 200 g pro Woche verlieren, überprüfen Sie sich selbst regelmäßig.

- Wägen Sie Ihre Brunches, wählen Sie die kleinste Maß, die Sie sich in der Hand halten und vergleichen Sie Ihre Mahl- und Trankmengen mit denen im Plan. Legen Sie sorgfältig bei den angegebenen Portionen.
- Überprüfen Sie Ihre Kalorien und machen Sie sich nichts von Kuchen, Gebäck, kalorienreichen Salaten, Nüssen und anderen Snacks, wenn Sie sich selbst in der Hand halten, die Sie nicht essen, sondern nur trinken.
- Überprüfen Sie Ihre Kalorien und machen Sie sich nichts von Kuchen, Gebäck, kalorienreichen Salaten, Nüssen und anderen Snacks, wenn Sie sich selbst in der Hand halten, die Sie nicht essen, sondern nur trinken.

Wenn Sie sich nicht für einen Ernährungsplan entscheiden können, wenden Sie sich an eine Ernährungsexpertin oder einen Ernährungsberater.

Bitte beachten Sie, dass die Ernährung eines Menschen ein komplexes Thema ist und eine individuelle Beratung erforderlich ist.

**ANNE 1**

1,55-1,69 m

PROTEIN	WÄSSEREI	ABFALL	ALTERNATIVE	ÜBER DAS BEI UNSEREM
<b>WEITZ</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl
<b>BRUNNEN</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl
<b>WASSER</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl
<b>BRUNNEN</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl
<b>WEITZ</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl
<b>BRUNNEN</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl
<b>WEITZ</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl
<b>BRUNNEN</b>	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl	100g Weizenmehl 100g Weizenmehl 100g Weizenmehl

Herausgeber:  
Initiative Lebensmitteldose  
Morassistraße 26  
80469 München  
www.initiative-lebensmitteldose.de



## INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSPÄNE FÜR IHRE ERNÄHRUNGSBERATUNG

In Ihrem Beratungsalltag stehen Sie täglich vor der Herausforderung, die unterschiedlichen Bedürfnisse der jeweiligen Patienten und Klienten mit der Ernährungsberatung zu vereinen. Zahlreiche haben mit einem wahren Zeitproblem zu kämpfen, sie stehen mitten im Leben, managen eine Familie, sind berufstätig und gehen noch vielseitigen privaten Verpflichtungen nach. Zeit zum ausführlichen Kochen bleibt selten. Hier sind Lebensmittel aus der Dose eine ideale Alternative, den täglichen Speiseplan ohne aufwendiges Einkaufen und Gemüseschnippeln abwechslungsreich zu gestalten und dennoch alle wichtigen Nährstoffe decken zu können. Dosengemüse beispielsweise kann einfach mit frischen Zutaten zu einem gut schmeckenden Gericht kombiniert werden.

Um für die Beratung neue Ideenreize zu geben, hat die Initiative Lebensmitteldose gemeinsam mit Diplom-Oecotrophologin Dr. Claudia Osterkamp-Baerens 24 Ernährungspläne entwickelt. Diese sind auf die individuellen Bedürfnisse verschiedenster Typen zugeschnitten und handeln jeweils eine Woche ab. Jeder Plan enthält für jeden Tag zahlreiche Tipps rund um eine gesunde und leckere Nahrungszusammenstellung.

Die 24 Ernährungspläne sind für die folgenden demografischen Gruppen ausgearbeitet:

- Mädchen und Jungen, < 19 Jahre, regelmäßiger Schulsport und 1–2 x Vereinssport pro Woche
- Frauen und Männer, 19–59 Jahre, Gewichtsreduktion, vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport
- Frauen und Männer, vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport
- Frauen, 3 h Sport pro Woche
- Männer, 4 h Sport pro Woche
- Frauen und Männer, 10 h Sport pro Woche
- Frauen und Männer, 60+, vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

Die Ernährungspläne können Sie einfach für Ihre Patienten kopieren oder sie unter [www.initiative-lebensmitteldose.de](http://www.initiative-lebensmitteldose.de) als PDF herunterladen.





## TIPPS

### Individuelle Ernährungspläne für Ihre Ernährungsberatung /

#### ZUM UMGANG MIT DEN PLÄNEN FÜR IHRE PATIENTEN

Die Tagespläne können getauscht werden. Die Mahlzeiten dürfen auch geteilt werden, z.B. einen Teil des Frühstücks als Vormittagssnack nehmen.

„Über den Tag verteilt“ heißt, ob als Nachtisch, Snack oder Betthupferl entscheidet jeder für sich.

Obst- und Gemüseportionen bedeuten konkret:

- Gemüsebeilage bei den warmen Mahlzeiten = mindestens 200 g
- Gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- Rohkost oder kleiner gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 75 g
- Blattsalat = mindestens 100 g
- Obst = 120–150 g (entspricht ungefähr 1 Banane, 1 Apfel, 2 Kiwis, 5 Aprikosen, 2 Hände voll Kirschen oder dem Inhalt 1 kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne mehr sein.

#### TIPPS UND INFOS

Salat und Gemüse immer mit Öl zubereiten, dabei öfter auch Rapsöl einsetzen.

Möglichst viel abwechseln! Bei Obst, Gemüse und Säften gilt: je bunter desto besser! Vor allem im Winter helfen Dosenobst bzw. -gemüse, die Vielfalt zu bewahren. Bei Obst aus der Dose sollten ungezuckerte bis leicht gezuckerte Produkte bevorzugt werden und sollte auf eigene Zuckerzugaben ganz verzichtet werden.

Abwechseln geht auch beim Getreide: Roggenbrot, Buchweizenflocken, Dinkelmüsli. Das breite Angebot kann voll ausgenutzt werden.

Bei Milchprodukten am besten fettarm: Trinkmilch/Joghurt mit 1,5 % Fett und Käse bis 45 % Fett i. Tr. Hart- und Schnittkäsesorten wie Emmentaler, Edamer, Tilsiter, Gouda sind besonders kalziumreich.

Fruchtjoghurts oder -quarks, Fruchtmilchshakes oder -buttermilch kann man auch selber machen: einfach die Naturprodukte mit frischem Obstsalat oder Obstpüree mischen. An eiligen Tagen gelingt mit Obst aus der Dose die Lieblings-Milchprodukte-Mischung nicht nur super einfach, sondern auch noch konservierungsstoff- und geschmacksverstärkerfrei.

Magere Wurstsorten sind z.B. Putenbrust, gekochter Schinken, Lachschorlen und Ähnliches.

Und noch ein Wort zu Nudeln und Reis: Die Angaben im Plan beziehen sich immer auf bereits gekocht. Wenn Sie das Rohgewicht brauchen: gekochte Menge einfach durch drei teilen.

#### TIPPS UND INFOS FÜR SENIOREN

Wer frisches Obst nicht mehr so gut verträgt, blanchiert es vorher: Einfach Obst waschen und achteln. Die Achtel in einen tiefen Teller legen und mit heißem Wasser überbrühen. Nach ein paar Minuten das Wasser abgießen. Auch Kompotte sind in der Regel besser verträglich. An eiligen Tagen einfach auf Obst aus der Dose zurückgreifen.

Wenn frisches Obst püriert (z. B. als Fruchtmus unter den Joghurt rühren oder mit Fruchtsaft aufgießen) und frisches Gemüse geraspelt wird, ist es nicht nur leichter zu kauen, sondern auch besser verdaulich.

#### WAS IST SONST NOCH WICHTIG

Thema Pausenbrot bei Schülern und Auszubildenden:

- Schul- und Ausbildungstage sind lang. Hunger ist daher vorprogrammiert. Wer nichts von zu Hause mitnimmt, ist auf das Angebot in und rund um die Schule oder den Ausbildungsplatz angewiesen. Wenn dort nur Kuchen, fett belegte Brötchen, Pommes und Würstchen erhältlich sind, gibt's nur eine Lösung: zu Hause Pausenbrote vorbereiten oder unterwegs gezielt eine gut zusammengestellte Verpflegung kaufen.
- Gebäck- oder Würstchen-Fan? Zweimal pro Woche kein Problem, wenn es an den anderen Tagen eine echte Brotzeit gibt. Und auf keinen Fall Obst und Mineralwasser vergessen.

Thema Naschen:

- Naschen ist natürlich erlaubt. Ungünstig ist allerdings das ständige „Zwischendurch-Genasche“. Es ist schlecht für die Zähne und bringt den Stoffwechsel so richtig durcheinander – ganz abgesehen davon, dass dabei meist viel mehr an Süßem zusammenkommt als man denkt!
- Naschkatzen legen daher am besten eine Naschpause ein, in der sie sich ihre Süßigkeitenration mit Genuss gönnen.
- 30–40 g Süßigkeiten oder Kekse pro Tag sind ein gutes Maß.
- Und übrigens: 1 Glas Limo, Cola oder Eistee enthält genauso viel Zucker und Energie wie 20 Gummibärchen.





## TIPPS

### Individuelle Ernährungspläne für Ihre Ernährungsberatung /

#### WISSENSWERTES ZUM THEMA ABNEHMEN

Die Pläne fürs Abnehmen sind auf eine Gewichtsabnahme von 300–500 g pro Woche ausgelegt. Das Gewicht sollte einmal wöchentlich kontrolliert und das Datum notiert werden.

Wenn mehr als 600 g pro Woche verloren werden, sollte mehr gegessen werden, z. B. 1 belegte Scheibe Brot oder etwas Müsli mehr oder die warmen Mahlzeiten etwas vergrößern. Denn wer zu wenig isst, läuft Gefahr, in massive Heißhungerattacken zu geraten – der Killer für jede dauerhafte Ernährungsumstellung.

Wer weniger als 200 g pro Woche verliert, sollte sich selbst einmal genau überprüfen:

- Brotscheiben wiegen, die Esslöffel Müsli zählen, die in die Schüssel gefüllt werden und die Reis- und Nudelmengen mit jenen im Plan vergleichen. Liegen die Mengen bei den angegebenen Portionsgrößen?
- Extras überprüfen und sich nichts vormachen: Kuchen, Gebäck, kalorienreiche Getränke, Pizza und Currywurst bringen schon in harmlos aussehenden Portionchen so viel Energie wie ein komplettes Frühstück. Nimmt man regelmäßig solche Snacks zu sich, gleichen diese das Kaloriendefizit im Plan schnell aus und lassen die Gewichtsabnahme stagnieren. Da helfen auch Einsparversuche bei den Hauptmahlzeiten nur wenig – ganz abgesehen von den Nährstoffen, die dadurch dem Körper vorenthalten werden.
- Wer sich ganz sicher ist, dass er sich mindestens 14 Tage genau an den Plan gehalten und trotzdem weniger als 200 g abgenommen hat, sollte zuerst an mehr körperliche Aktivität denken. Weniger essen sollte man nur mit Hilfe einer professionellen Ernährungsberatung. Denn dann muss die Ernährung genau ausgetüfelt werden, damit der Körper alle Nährstoffe bekommt.

Um das neue Gewicht zu halten, sollte nach der Gewichtsabnahme auf einen anderen passenden Ernährungsplan von den Dosenköchen gewechselt werden. So bekommt der Klient einen Überblick, wie er seine Ernährung in Zukunft gestalten kann. Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein weiterer wichtiger Garant dafür, dass das neue Gewicht langfristig gehalten werden kann. Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt daher mindestens 30–60 Minuten Spazierengehen pro Tag.

#### WISSENSWERTES BEI DER ERNÄHRUNG FÜR SPORTLER

Wer abends trainiert, sollte von morgens an darauf achten, genug zu trinken. 1 Liter bis zum Abend sollte es mindestens sein. Am besten eine 1-Liter-Flasche auf den Schreibtisch stellen. Bis zum frühen Nachmittag sollte sie leer sein. Wer das schafft, braucht unterwegs nur dann Getränke, wenn er länger als 60 Minuten läuft.

Ein kleiner Kohlenhydratsnack 30–90 Minuten vor dem Training erhöht die Leistungsbereitschaft beim Sport. Wer beim Ausdauertraining gerne seine Grenzen auslotet, profitiert davon auf jeden Fall. Aus den vorgeschlagenen Snacks in den Plänen kann sich jeder das herausuchen, was er am besten verträgt. Dazu 1 großes Glas Mineralwasser trinken.

Wer stark schwitzt, muss an Trainingstagen die Wasserzufuhr erhöhen. Am besten ist es, die Schweißverluste auszumessen: Das Körpergewicht direkt vor und nach dem Training messen (ca. 30 Minuten Nachschwitzzeit einplanen). Der Körpergewichtsverlust entspricht dem Schweißverlust. Diese Menge sollte nach dem Training mindestens noch getrunken werden.

