

# DEINE ERNÄHRUNGSANALYSE

So läuft die Ernährungsanalyse ab:

- Du wählst ein für dich passendes Paket für die Ernährungsanalyse aus. Du kannst aus folgenden Paketen auswählen:
  - **Kleine Analyse** → ich berechne für einen Tag deine Ernährung
  - **Medium Analyse** → ich berechne 3 Tage deiner Ernährung
  - **Große Analyse** → ich berechne 5 Tage deiner Ernährung
- Anschließend erhältst du die Vorlagen für die Ernährungsprotokolle mit einer Hilfestellung zum Ausfüllen. Bitte führe je nach ausgewähltem Paket mindestens 1 - 5 Tage ein Ernährungsprotokoll, schreibe es im besten Falle so ausführlich wie möglich.
- Außerdem bekommst du eine Datei, in welcher du mir etwas über deine Ernährungsweise, mögliche Unverträglichkeiten oder Allergien und deine wöchentlichen Bewegungsgewohnheiten erzählen kannst. So kann ich dir noch bessere Tipps angepasst auf deine Vorlieben geben!
- Zu jedem Paket kannst du bis zu 3 ernährungsrelevante Themen auswählen, bei denen du Tipps und Tricks für eine verbesserte Umsetzung bekommen möchtest!
- Fülle die Unterlagen digital oder per Hand aus und sende sie mir gebündelt per E-Mail zurück. Dafür reichen auch Fotos deiner Unterlagen. Wichtig ist nur, das ich alles lesen kann!
- Bei Fragen stehe ich dir jederzeit per E-Mail Kontakt zur Verfügung.
- Nach der Einsendung deiner Dateien kann es bis zu einer Woche dauern, bis du deine Nährstoffanalyse mit den dazugehörigen Ernährungstipps von mir zurückgesendet bekommst.

AUSGEWOGENLECKER

# DEINE ERNÄHRUNGSANALYSE

Jedes Paket der Ernährungsanalyse enthält:

- Eine Analyse deiner Nährstoffversorgung anhand deiner Ernährungsprotokolle (dabei berechne ich einen Mittelwert aus deinen Protokollen mit dem professionellen Berechnungsprogramm OptiDiet Basic. Die ermittelte Nährstoffversorgung vergleiche ich anschließend mit den aktuellen Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung)
- umsetzbare Tipps zur Optimierung deiner Nährstoffversorgung über die Ernährung (**je größer das Paket ist, welches du auswählst, desto ausführlichere Tipps kann ich dir geben!**)
- Empfehlungen und Tipps zu deinen ausgewählten Ernährungsthemen (dabei werden deine persönlichen Vorlieben, Ernährungsgewohnheiten und mögliche Unverträglichkeiten/Allergien berücksichtigt)

Die Ernährungsanalyse ist für Erwachsene & stoffwechselgesunde Personen ohne ernährungsmitbedingte Erkrankungen gedacht! Sie ersetzt keine professionelle Ernährungsberatung oder Ernährungstherapie.

Die Nährstoffempfehlungen können sich bei verschiedenen Erkrankungen oder Lebenslagen (z.B. Schwangerschaft & Stillzeit) verändern. In solchen Situationen kann eine professionelle Ernährungstherapie hilfreich sein.

Wende dich dafür an deinen behandelnden Arzt/Ärztin und lasse dir eine Überweisung für die Ernährungsberatung passend zu deiner Erkrankung oder deiner Lebenslage geben.

Eine geeignete Fachkraft in deiner Nähe findest du z.B. unter [www.vdd.de](http://www.vdd.de).

# NÄHRSTOFFANALYSE

Hier erhältst du einen kleinen Einblick, wie die Nährstoffanalyse aufgebaut ist. Es gibt ausführliche Informationen zu deiner durchschnittlich aufgenommen Kalorienmenge, zu allen Makronährstoffen, den Vitaminen, den Mineralstoffen und den verschiedenen Fettsäuren.

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	
<b>Energie + Hauptnährstoffe</b>			
Energie	1760 kcal	1840 kcal	
"	7350 kJ	7710 kJ	
Fett, Anteil	< 30 %	34 %	
Fett	< 59,6 g	71,6 g	
Kohlenhydrate, Anteil	> 50 %	44 %	
Kohlenhydrate	> 216 g	199 g	
Eiweiß, Anteil	11 %	14 %	
Eiweiß	46,4 g	61,9 g	
" / Körpergewicht	0,8 g/kg	1,07 g/kg	
Wasser	2,25 l	2,13 l	
<b>Vitamine</b>			
Retinoläquivalent	0,8 mg	1,4 mg	
Vitamin A (Retinol)	< 3 mg	0,438 mg	
Vitamin D (Calciferol)	20 µg	2,3 µg	
Vitamin E (Tocopherol)	12 mg	16,7 mg	
Vitamin K	65 µg	296 µg	
Vitamin B1 (Thiamin)	1 mg	1,2 mg	
Vitamin B2 (Riboflavin)	1 mg	1,54 mg	
Niacinäquivalent	11 mg	20,8 mg	
Pantothensäure	6 mg	5,13 mg	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,4 mg	1,51 mg	
Biotin	40 µg	47,7 µg	

Dabei schaue ich mir an, was gegebenenfalls zu viel oder auch zu wenig vorhanden ist und gebe dir Tipps zur Optimierung.

Deine persönlichen Ernährungsgewohnheiten werden natürlich berücksichtigt und mit einbezogen!

**Solltest du dich mit genauen Angaben in Prozent/Gramm unwohl fühlen, sende ich dir deine Analyse auch gerne ohne diese Parameter zu!** Das ändert nichts am Umfang meiner Empfehlungen für dich. Lasse es mich einfach früh genug wissen!