



ENDLICH GESUND ESSEN

Mein Start in eine gesündere Ernährung.



Inkl. 30-Tage-
Start-
Programm

Ernährungs-Check: So gesund ist meine Ernährung

Niemand muss „perfekt essen“, um gesund zu leben. Schon einfache Alltagsgewohnheiten reichen aus, um spürbare Veränderungen zu erzielen und die eigene Gesundheit zu stärken. Mit unserem Ernährungs-Check sehen Sie auf einen Blick, welche Gewohnheiten Ihnen schon gut gelingen und wo Potenzial steckt.

Gehen Sie jede Kategorie durch und ordnen Sie Ihre aktuellen Essgewohnheiten einem Level zu. Je höher Ihr Level in einer Kategorie, desto gesünder ist Ihr aktuelles Verhalten.

Finden Sie jetzt heraus, wo Sie **gerade stehen** – und erkennen Sie sofort Ihren nächsten, **machbaren Schritt**.

Level	Gemüse täglich	Obst täglich	Wasser/ ungesüßte Getränke	Verarbeitete Produkte	Gute Proteine	Süßes	Esspause über Nacht
IV	3–5 Portionen	2 Portionen, eine davon Beeren	1,5–2 L	Max. 3–4x wöchentlich	In jeder Mahlzeit	Max. 4–5x wöchentlich	12–16 h
III	2 Portionen	2 Portionen	1,2–1,5 L	1x täglich	1–2x täglich	1x täglich	10–12 h
II	1 Portion	1 Portion	1–1,2 L	2–3x täglich	1x täglich	1–3x täglich	8–10 h
I	0–1 Portionen	0 Portionen	< 1 L	Mehrmals täglich	0 Portionen	> 3x täglich	< 8 h

Notizen:



Für Ihre bessere Einschätzung: So können Sie die Kategorien richtig einordnen

Gemüse

Je abwechslungsreicher die Gemüsesorten und je mehr Farben auf dem Teller, desto besser.

1 Portion entspricht:

- 1 Handvoll rohes oder gekochtes Gemüse
- oder 1 kleiner gemischter Salat
- oder ½ große Paprika
- oder 1 Karotte
- oder 150–200 g Gemüse

Obst

1 Portion entspricht:

- 1 Apfel, Birne, Orange
- oder 1 Handvoll Beeren
- oder 1 Banane
- oder 150 g Obstsalat

Wasser und ungesüßte Getränke

- Stilles und sprudeliges Wasser
- Ungesüßte Tees

Verarbeitete Produkte

Alles, was industriell hergestellt wurde oder viele unnatürliche Zutaten enthält.

Dazu zählen:

- Fertigpizza, Fertigmahlzeiten
- Chips, Salzstangen, Cracker
- Wurst, Schinken, Aufschnitt
- Croissants, Fertigbackwaren
- Fast Food

Gute Proteine

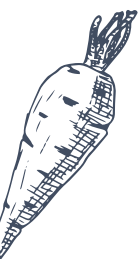
- 200 g Joghurt / Skyr / Quark
- 1–2 Eier
- 1 Handvoll Nüsse und Joghurt
- 150 g Fisch
- 100–120 g mageres, weißes Fleisch
- 100–150 g Bohnen / Linsen / Kichererbsen
- 150 g Tofu

Süßes

- Schokolade
- Gezuckerte Müsliriegel und Süßwaren
- Gummibärchen
- Kuchen, Torten, Eis
- Süße Backwaren
- Gezuckerte Getränke
- Lebensmittel mit einem Zuckergehalt > 5 g auf 100 g

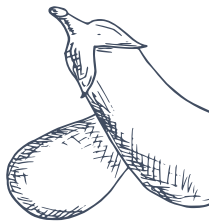
Esspause über Nacht

Darunter versteht man eine Pause zwischen dem Abendessen bzw. letztem Snack und der ersten Mahlzeit des neuen Tages bzw. des ersten Kaffees mit Milch/Zucker.



30-Tage-Challenge: Ein Level up

Wählen Sie eine Kategorie aus, in der Sie aktuell auf einem niedrigeren Level stehen.
Ihr Ziel für die nächsten 30 Tage: In genau dieser Kategorie ein Level aufsteigen.
Nach 30 Tagen können Sie dann für die nächsten 30 Tage eine andere Kategorie oder noch ein weiteres Level angehen.



Hier abhaken

Tag 1 <input type="checkbox"/>	Tag 2 <input type="checkbox"/>	Tag 3 <input type="checkbox"/>	Tag 4 <input type="checkbox"/>	Tag 5 <input type="checkbox"/>
Tag 6 <input type="checkbox"/>	Tag 7 <input type="checkbox"/>	Tag 8 <input type="checkbox"/>	Tag 9 <input type="checkbox"/>	Tag 10 <input type="checkbox"/>
Tag 11 <input type="checkbox"/>	Tag 12 <input type="checkbox"/>	Tag 13 <input type="checkbox"/>	Tag 14 <input type="checkbox"/>	Tag 15 <input type="checkbox"/>
Tag 16 <input type="checkbox"/>	Tag 17 <input type="checkbox"/>	Tag 18 <input type="checkbox"/>	Tag 19 <input type="checkbox"/>	Tag 20 <input type="checkbox"/>
Tag 21 <input type="checkbox"/>	Tag 22 <input type="checkbox"/>	Tag 23 <input type="checkbox"/>	Tag 24 <input type="checkbox"/>	Tag 25 <input type="checkbox"/>
Tag 26 <input type="checkbox"/>	Tag 27 <input type="checkbox"/>	Tag 28 <input type="checkbox"/>	Tag 29 <input type="checkbox"/>	Tag 30 <input type="checkbox"/>

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hilfreiche Ideen für die Umsetzung im Alltag

Mehr Gemüse

- Bereiten Sie sich jeden Abend einen Rohkostteller zu.
- Essen Sie jeden Tag ein grünes Gemüse sowie 1 Handvoll Wurzelgemüse.
- Fügen Sie Gemüse zu jeder Mahlzeit hinzu: z. B. Paprika ins Rührei oder Spinat in den Smoothie.

Mehr Obst

- Essen Sie täglich mindestens 1 Stück Obst zur ersten Mahlzeit.
- Streuen Sie Beeren oder Steinobst in Ihren Salat.
- Essen Sie ein Stück frisches Obst mit Joghurt, Quark oder Erdnussbutter als Nachspeise.

Mehr gesunde Fette

- Achten Sie gezielt auf gute Fette und wechseln Sie zwischen Avocado, Nüssen, Olivenöl, Lachs oder Samen (Chia, Leinsamen) ab.
- Rühren Sie einen Löffel Leinöl in Ihren Quark.
- Essen Sie eine Handvoll Nüsse als Snack.

Mehr Wasser, weniger Zucker

- Trinken Sie Ihren Kaffee ohne Zucker.
- Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonade durch Mineralwasser mit einem Spritzer Saft oder Zitrone.
- Trinken Sie kalt gestellten Tee statt Eistee.
- Stellen Sie eine Trinkflasche griffbereit auf den Schreibtisch, um automatisch mehr zu trinken.

Weniger Süßes

- Essen Sie Obst oder Quark als Nachspeise.
- Essen Sie Nüsse oder Gemüsesticks als Snack.
- Beschränken Sie Ihren Zuckerkonsum auf eine Süßigkeit am Tag, am besten als Nachspeise.
- Reduzieren Sie den Zucker in Backrezepten und setzen Sie mehr auf Süße aus z. B. reifen Bananen, Datteln oder Apfelmus.

Mehr gute Proteine

- Beziehen Sie Proteine aus verschiedenen Quellen: Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Quark oder Tofu.
- Ergänzen Sie jede Mahlzeit mit einer Proteinquelle, z. B. Linsen im Salat oder Hüttenkäse zum Abendessen.
- Snacks wie griechischer Joghurt oder Proteinriegel helfen, den Hunger zwischen den Mahlzeiten zu stillen.

Weniger verarbeitetes Essen

- Kochen Sie möglichst mit saisonalen und frischen Lebensmitteln.
- Lernen Sie einfache Rezepte, um Fertigprodukte ganz einfach zu ersetzen.
- Lesen Sie die Zutatenlisten: Weniger als 5 Zutaten und weniger als 6 Gramm Zucker sind eine gute Orientierung.
- Planen Sie einfache, gesunde Mahlzeiten für die Woche vor, um Versuchungen zu reduzieren.
- Nutzen Sie Meal-Prep, um an stressigen Tagen immer eine ausgewogene Mahlzeit zur Hand zu haben.

