

IST-Aufnahme



Name
Datum

Was ist dein Ziel?

- Aufbau
- Fett-Abbau
- Andere Herausforderung meistern
- Ernährungsgrundlagen verstehen
- Trainingsgrundlagen verstehen
- Wettkampfvorbereitung

Deine Daten

Name _____

Alter _____

Gewicht _____

Beruf _____

Handynummer _____

E-Mail _____

Medikamente und Krankheiten _____

Trainingsniveau (Häufigkeit und Art) _____

Erkläre mir noch mit eigenen Worten, was du erreichen willst wie.

(Z. B. Wie oft willst du Trainieren; Wie viel Geld willst du für Training ausgeben; Geht es dir vlt. nur ums Training, oder nur um's Essen)

Was ist du gewöhnlich? (Bitte auch Supplemente erwähnen)

Tag 1

Morgens _____

Snack 1 _____

Mittags _____

Snack 2 _____

Abends _____

Snack 3 _____

Pre Workout _____

Post Workout _____

Kennst du deine Makros (Fett, Kohlenhydrate, Eiweis) oder deinen Tageskalorienbedarf (Grundumsatz + Leistungsumsatz)

Konntest du schon Erfahrung mit verschiedenen Trainingssystemen oder Ernährungssystemen sammeln? (Wie wars?)

Nenne alle Lebensmittel und Gerichte die du besonders gerne isst.

Nenne alle Lebensmittel und Gerichte die du nicht ausstehen kannst.

Hast Du Allergien?

IST-Aufnahme



Name	Beispiel
Datum	30.07.2023

Lebensmittel	Ballastst.	GI	KH	GL	Fett	EW	Kalorien	Gesättigte FS	Einfach ungesättigte FS	Mehrfach ungesättigte FS	Verhältnis O3:O6	Insulin Ausstoß	Schmeckt?
Samen und Nüsse													
Chiasamen	34	1	44	0	31	17	532	3,00	2,00	24,00	3,00	Niedrig	
Leinsamen (geschrotet)	27	5	29	1	42	18	575	4,00	8,00	28,00	4,00	Niedrig	
Walnüsse	7	15	14	2	65	15	710	6	9	47	0,25	Niedrig	
Mandeln	12	0	22	0	49	21	622	4,00	31,00	12,00	0,00	Niedrig	
Erdnüsse	8	14	16	2	49	26	618	7	24	16	0,00	Niedrig	
Sonnenblumenkerne	12	35	20	7	51	21	632	4	19	23	0,03	Niedrig	
Nussmischung	7	14	15	1	52	20	617	6	15	30	0,05	Niedrig	
Mandelmuß	10,9	0	6,9	2	55,8	21,2	614	3,7	34,1	14,3	0,00	Niedrig	
Erdnussmuß	6	14	20	10	50	25	590	10	24	16	0,00	Niedrig	
Hülsenfrüchte													
Bohnen	8	30	22	6	1	8	132	0,00	0,00	1,00	-	Niedrig	
Linzen	8	29	20	6	1	25	194	0,00	0,00	1,00	-	Niedrig	
Erbsen	8	48	14	7	0	5	78	0,00	0,00	0,00	-	Niedrig	
Kichererbsen	7	28	61	17	6	19	383	1,00	2,00	3,00	-	Niedrig	
Getreide und Getreideprodukte													
Vollkornbrot	7	74	49	36	1	13	263	0,00	0,00	0,00	-	Mittel	
Brauner Reis	4	68	80	16	1	7	366	0,00	1,00	0,00	-	Mittel	
Vollkornnudeln	5	50	75	38	2	12	375	0,00	1,00	0,00	-	Mittel	
Weißer Reis	0,4	73	80	20	1	7	366	0,10	0,10	0,10	-	Hoch	
Laugenstange	2,3	85	48	41	1,4	8,9	246	0,30	0,50	0,50	-	Hoch	
Brötchen (Weizen)	3	72	50	36	1	7	243	0,20	0,30	0,50	-	Hoch	
Cornflakes	3,3	82	84	69	0,9	7,5	383	0,20	0,20	0,40	-	Sehr Hoch	
Haferlocken	11	55	67	37	6	13	383	1,00	2,50	2,00	-	Mittel	
Reiswaffeln	0,4	82	80	66	1	7	366	0,30	0,40	0,30	-	Sehr Hoch	
Maiswaffeln	0,7	87	82	71	1,2	8	380	0,20	0,50	0,50	-	Sehr Hoch	
Knäckebrot	10	65	62	40	2	8	305	0,50	0,90	0,60	-	Sehr Hoch	
Nudeln (Weißmehl)	2,5	55	71	39	1	12	349	0,20	0,40	0,40	-	Hoch	
Nudeln (Dinkel)	3	47	65	31	2,5	13	343	0,50	1,00	1,00	-	Hoch	
Nudeln (Vollkorn)	7	50	75	38	2	12	375	0,30	0,70	1,00	-	Mittel	
Gemüse und Obst (Pflanzlich)													
Avocado	7	15	9	1	15	2	182	2,00	10,00	2,00	0,90	Niedrig	
Brombeeren	5	25	9	2	1	1	50	0,00	0,00	0,00	-	Niedrig	
Himbeeren	6	32	12	4	1	1	62	0,00	0,00	0,00	-	Niedrig	
Erdbeeren	2	32	5,5	2	0,4	0,8	29	0,02	0,06	0,20	-	Niedrig	
Grünkohl	4	50	10	5	1	3	62	0,00	0,00	1,00	-	Niedrig	
Brokkoli	3	50	7	4	0	3	41	0,00	0,00	0,00	-	Niedrig	
Kartoffeln	2,2	78	17	13	0,1	2	79	0,00	0,00	0,10	-	Hoch	
Süßkartoffeln	3	70	20	14	0	2	90	0,00	0,00	0,00	-	Mittel	
Tomaten	1,2	38	3,9	1	0,2	0,9	22	0,03	0,08	0,1	-	Niedrig	
Gurke	0,5	15	3,6	1	0,1	0,7	19	0,03	0,01	0,02	-	Niedrig	
Banane	2,6	52	22	12	0,2	1	96	0,06	0,02	0,05	-	Mittel	
Apfel	2,4	36	11,4	4	0,3	0,3	51	0,05	0,01	0,1	-	Mittel	
Apfelmuß ungezuckert	2,4	36	12	6	0,2	0,3	48	0,03	0,01	0,1	-	Mittel	
Bereenmischung (Tiefkühl)	3	30	9	2	0,5	1	40	0,02	0,1	0,3	-	Niedrig	
Alpro Sojajoghurt (Natur)	1,1	10	2,9	1	2,2	3,8	40	0,4	0,5	1,2	-	Mittel	
Buttergemüse (G&G)	2	30	5,7	20	5,9	2,6	87,72	3	2	0	0,00	Mittel	
TK Gemüsepfanne Bio (Aldi)	1	25	4	3	2	1,3	39,93	1	1	0	-	Niedrig	
Öle und Fette													
Olivenöl	0	-	0	0	100	0	910	14	73	11	0,10	Niedrig	
Rapsöl	0	-	0	0	100	0	910	7	63	28	2,00	Niedrig	
Sesamöl	0	-	0	0	100	0	910	14	40	42	0,01	Niedrig	
Sojaöl	0	-	0	0	100	0	910	15	23	58	0,14	Niedrig	
Walnussöl	0	-	0	0	100	0	910	9	28	63	0,20	Niedrig	
Fischölkapseln (5g)	0	-	0	0	5	0	46	0	0	15	100,00	Niedrig	
Fisch und Meeresfrüchte													
Lachs	0	-	0	0	13	25	221	3	5	2,5	10,00	Niedrig	
Aal	0	-	0	0	25	18	301	6	12	5	0,05	Niedrig	
Thunfisch Dose (Wasser)	0	-	0	0	1	25	112	0,3	0,2	0,5	0,10	Niedrig	
Thunfisch Dose (Sonnenblumen Öl)	0	0	0	0	7	29	190	1,5	5	0,5	0,05	Niedrig	
Sardellen	0	-	0	0	10	25	194	2	5	2	0,10	Niedrig	
Heringsfilet in Tomatensoße (Konserviert)	0	-	3,4	0	15	14	207,84	3,2	3	9	10,00	Niedrig	
Milchprodukte													
Joghurt 1,5%	0	35	4,7	2	1,5	3,5	47	1	0,4	0,1	-	Mittel	
Joghurt 3,5%	0	35	4,7	2	3,5	3,5	65	2,3	1	0,2	0,20	Mittel	
Milch 1,5%	0	30	4,9	1	1,5	3,3	47	1	0,4	0,1	-	Mittel	
Milch 3,5%	0	30	4,7	1	3,5	3,3	65	2,4	0,9	0,2	0,20	Mittel	
Buttermilch	0	30	4,8	1	1	3,5	43	0,7	0,3	0,1	-	Hoch	
Magerquark	0	35	3,5	1	0,2	12	65	0,1	0,1	0,1	-	Niedrig	
Quark Vollfett	0	34	3,2	1	12	13	176	8	3	0,4	0,30	Niedrig	
Körniger Frischkäse 0,5%	0	35	3,5	1	0,5	12	68	0,3	0,1	0,1	-	Niedrig	
Körniger Frischkäse 4%	0	35	3,5	1	4	12	100	2,5	1	0,5	0,50	Niedrig	
Käse (16%)	0	-	1	-	16	25	252,2	10	4	1	0,01	Mittel	
Tierische Produkte													
Hühnerei (ganz)	1	0	1	0	10	13	148	3,1	4	1	0,25	Mittel	
Eiklar	0	-	0,7	0	0,2	11	50	0	0	0	-	Mittel	
Hähnchenbrust (roh)	0	-	0	-	1	31	136	0,3	0,5	0,7	-	Mittel	
Rind (roh)	0	-	0	-	17	27	265	7	8	0,5	-	Mittel	
Schweinefleisch (roh)	0	-	0	-	21	19	269	7,7	10	1,5	-	Mittel	
Putenbrust (roh)	0	-	0	-	1	22	99	0,3	0,4	0,3	-	Mittel	
Hackfleisch (Rind)	0	-	0	0	17	20	237	6	8	0,5	0,06	Mittel	
Hackfleisch (gemischt)	0	-	0	0	20	18	256	7	9	1	0,04	Mittel	
Butter	0	0	0,1	0	81	0,9	717	51	21	3	-	Niedrig	
Proteinpulver													
Whey Protein Pulver	1	-	5	-	2	80	367	1	0,5	0,5	-	Sehr hoch	
Casein Protein Pulver	0	-	5	-	1	80	358	0,8	0,1	0,1	-	Niedrig	
Soja Proteinpulver	2	-	10	-	5	80	415	1	2	2	-	Niedrig	
Hafer Proteinpulver	3	-	8	-	3	75	368	0,5	1	1,5	-	Niedrig	
Weitere Lebensmittel													
Maltodextrin (Dextrose Äquivalent < 6)	0	105	100	105	0	0	400	0	0	0	-	Mittel	
Dextrose	0	100	100	100	0	0	400	0	0	0	-	Sehr hoch	
Cluster Dextrin	0	80	100	80	0	0	410	0	0	0	-	Hoch	