

# PORTIONSGRÖSSEN

**1 Portion =**

**Meine Portion in g/ml =**

Wasser		1 Glas, das in eine Hand passt	
Gemüse, Obst		1 Faust	
Brot, Gebäck		1 handflächengroßes Stück*	
Getreideflocken		1 Handvoll	
Reis (gekocht)		2 Fäuste	
Erdäpfel		2 Fäuste	
Nudeln (gekocht)		2 Fäuste	
Milch, Joghurt		1 Glas, das in eine Hand passt	
Käse		2 handflächengroße*, dünne Scheiben	
Hüttenkäse		1 Faust	
Fleisch, Fisch		1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück	
Wurst		Bis zu 3 handtellergroße** Scheiben	
Nüsse, Samen		2 Esslöffel	
Öl		1 Esslöffel	
Butter		1 Esslöffel	

\*Handfläche: Hand mit Fingern    \*\* Handteller: Hand ohne Finger

## MEIN WUNSCHGEWICHT

Mein Ausgangsgewicht:		kg
Mein Wunschgewicht:		kg
Dieses Wunschgewicht möchte ich erreichen in:		Monaten/Jahren

## MEIN PERSÖNLICHER KALORIENBEDARF FÜR EINE STABILE GEWICHTSABNAHME

Grundumsatz (abhängig von Alter, Gewicht, Größe, Geschlecht):		Kcal
x Mein Aktivitätslevel:		PAL
= Mein Tages-Energiebedarf:		Kcal
-		
500-1000 kcal		
<b>Mein Tages-Energiebedarf zum Abnehmen:</b>		Kcal

## MEINE NOTIZEN Was muss ich tun, um das Ziel zu erreichen?

1. Schritt	
2. Schritt	
3. Schritt	



Zu Beginn einer Ernährungsumstellung kann es sinnvoll sein, die Kalorienzufuhr bei den einzelnen Mahlzeiten überblicksmäßig zu berechnen. Auf Dauer ist strenges Kalorienzählen hingegen nicht sinnvoll, da dadurch der Genuss beim Essen zu kurz kommen könnte.