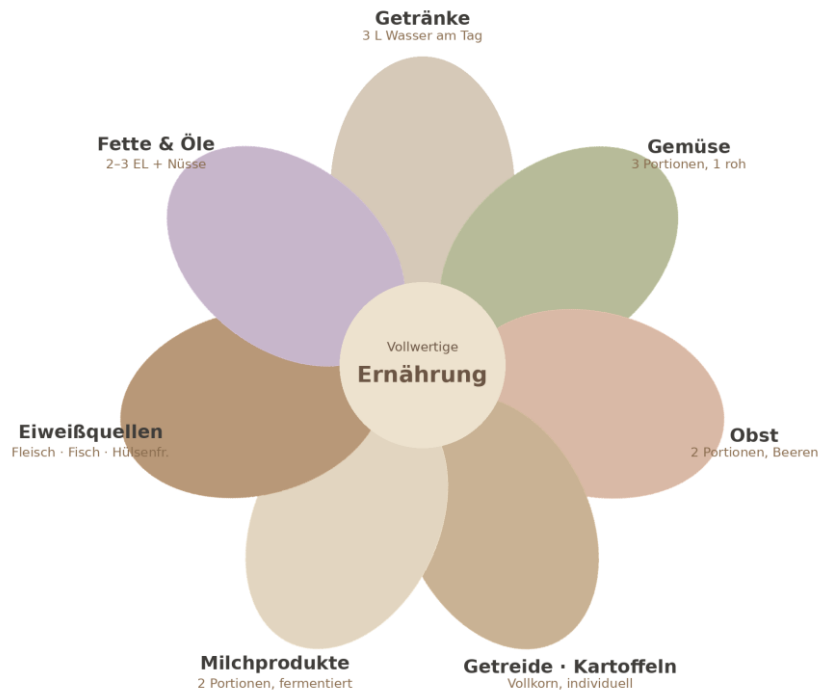


Die Ernährungsblüte

Worksheet zum Modul – damit du deinen Ist-Zustand ehrlich anschauen und einen klaren ersten Schritt setzen kannst.



DEINE LERNZIELE

- Du kennst die sieben Bausteine der Ernährungsblüte.
- Du weißt, in welchem Verhältnis sie täglich auf den Teller gehören.
- Du kannst deinen aktuellen Ist-Zustand ehrlich einordnen.

Fülle ehrlich aus. Es geht nicht um Perfektion, sondern um einen ersten Blick auf deinen Ist-Zustand. Nimm dir rund 10 Minuten Zeit, in Ruhe, ohne Bewertung.

DIE TELLER-REGEL

Halb Gemüse · ein Viertel Eiweiß · ein Viertel Kohlenhydrate · 1 EL hochwertiges Fett.

Wer abnehmen will, halbiert die Kohlenhydrat-Portion und füllt mit Gemüse auf.

Kein Kalorienzählen nötig — die Verhältnisse machen die Arbeit.

01 Mein typischer Tag

Schreibe einen normalen Wochentag auf — kein Sonntagsbrunch, kein Diät-Tag.

Mahlzeit	Was ich gestern gegessen habe	Blüten-Zuordnung

02 Wie groß ist jede meiner Blüten?

Gib jeder Blüte eine Schulnote (1 = vorbildlich, 6 = kommt praktisch nicht vor).

Blüte	Empfehlung	Meine Note
Getränke	3 Liter Wasser am Tag	
Gemüse	3 Portionen, 1 roh	
Obst	2 Portionen, gerne Beeren	
Getreide / Kartoffeln	Vollkorn, individuelle Menge	
Milchprodukte	2 Portionen, fermentiert	
Eiweißquellen	Fleisch 2–3×, Fisch 1–2×, Hülsenfrüchte	
Fette & Öle	2–3 EL + 1 Handvoll Nüsse	

03 Meine drei wichtigsten Erkenntnisse

Schreibe in drei kurze Sätze.

04 Eine Sache, die ich ab morgen ändere

Klein anfangen — eine konkrete Sache reicht.

„Ich esse heute ein Stück bewusster als gestern.“