

Der Nutrimentas Fragebogen

Gemeinsam erstellen wir Ihren individuellen Ernährungsplan



Nutrimentas

Das ernährungsmedizinische
Stoffwechselprogramm

www.nutrimentas.de

Das Nutrimentas Programm eignet sich sowohl zur Prävention, als auch zur Unterstützung bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.



Fragebogen - Persönliche Daten:

Vorname:

Nachname:

Straße - Hausnummer:

PLZ - Ort:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Geschlecht:

Gewicht (Kg):

Größe (cm):

Blutgruppe:

A: B: AB: 0:

Ernährung:

Normal: Vegetarisch:

Unverträglichkeiten/Allergien:

Ich habe eine Laktoseunverträglichkeit Ich habe eine Glutenuverträglichkeit Ich habe eine Histaminintoleranz

In diesen Fällen können wir **keinen** Ernährungsplan nach Nutrimentas für Sie erstellen:

Bei mir liegt eine Fettstoffwechselstörung vor Mir wurde die Gallenblase entfernt Bei mir liegt eine Niereninsuffizienz vor (Dialysepflicht)

Wie würden sie Ihre üblichen Tätigkeiten einordnen?

Ausschließlich liegende oder sitzende Lebensweise Ausschließlich sitzende Tätigkeit
 Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende oder stehende Tätigkeit
 Überwiegend gehende und stehende Arbeit Körperlich anstrengende Arbeit

Wie oft treiben Sie Sport (mind. 30 Min.) oder gehen anderen Freizeitaktivitäten mit vergleichbarer körperlicher Anstrengung nach (z.B. schwere Gartenarbeit)?

Gar nicht 1-2 Mal pro Woche 3-4 Mal pro Woche Öfter

Ich möchte einen Nutrimentas Ernährungsplan:

Präventiv - zum Abnehmen Zur Begleittherapie bei Krebs
 Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen Bei Diabetes Typ II
 Bei Autoimmunerkrankungen Bei Unverträglichkeiten, Reizdarm, Leaky Gut
 Zur Reinigung & Entgiftung



Fragebogen - Ernährungsplan:

Um Ihren Ernährungsplan so individuell und schmackhaft wie möglich für Sie zu gestalten, wählen Sie bitte auf den folgenden Seiten nur die Lebensmittel aus, die Sie essen. Lassen Sie bitte die Lebensmittel weg, die Sie gar nicht mögen, oder vertragen. Nicht alle ausgewählten Lebensmittel werden auch in Ihrem Plan enthalten sein.

Bitte beachten Sie: Je mehr Sie auswählen, desto vielfältiger wird Ihr Ernährungsplan. Wenn Sie Eiweißquellen aus weniger als fünf verschiedenen Kategorien ankreuzen, können wir keinen Plan für Sie erstellen. Diese Auswahl ist nötig, um Sie optimal mit Aminosäuren zu versorgen. Sollten Sie weniger als fünf Eiweißkategorien angekreuzt haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Nutrimentas Berater.

Bitte beachten Sie, dass im Plan Nutrimentas Akut in den ersten 8 Wochen kein Fleisch enthalten ist.

Nachdem Sie Ihre Angaben gemacht haben, schicken Sie bitte das ausgefüllte Formular zurück an Ihren Nutrimentas-Begleiter oder direkt an unseren Service: info@nutrimentas.de

Einwilligungserklärung:

- Mit der Speicherung meiner Daten durch Nutrimentas bin ich einverstanden.
- Ich beauftrage hiermit Nutrimentas, einen persönlichen Ernährungsplan auf Grundlage meiner Angaben für mich zu erstellen.

Name, Vorname

Ort

Datum

Viele weitere Informationen zu unserem ernährungsmedizinischen Stoffwechselprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter: www.nutrimentas.de



Fragebogen - Welche Lebensmittel konsumieren Sie?

Eiweiße:

Eier:

Hühnerei

Fisch:

- | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aal | <input type="checkbox"/> Bachforelle | <input type="checkbox"/> Forelle | <input type="checkbox"/> Hecht | <input type="checkbox"/> Heilbutt |
| <input type="checkbox"/> Hering | <input type="checkbox"/> Kabeljau | <input type="checkbox"/> Karpfen | <input type="checkbox"/> Lachs | <input type="checkbox"/> Makrele |
| <input type="checkbox"/> Rotbarsch | <input type="checkbox"/> Sardine | <input type="checkbox"/> Schellfisch | <input type="checkbox"/> Scholle | <input type="checkbox"/> Seelachs |
| <input type="checkbox"/> Seezunge | <input type="checkbox"/> Sprotten | <input type="checkbox"/> Zander | | |

Fleisch:

Entenbrust Gänsebrust Hühnerbrust Putenbrust Wild

Hülsenfrüchte:

Erbsen Kichererbsen Kidneybohnen Linsen Schwarze Bohnen

Joghurt:

Quark Skyr

Käse:

Büffelmozzarella Feta Schafskäse Ziegenkäse Ziegenfrischkäse

Nüsse:

Cashews Haselnüsse Macadamianüsse Mandeln Paranüsse
 Pekannüsse Walnüsse

Ölsaaten:

Hanfsamen Kürbiskerne Sonnenblumenkerne

Pilze:

Austernpilz Röhrling Steinpilz

Sprossen:

Alfalfasprossen Brokkolisprossen Hafersprossen Kichererbsensprossen Kürbissprossen
 Linsensprossen Sojasprossen Sonnenblumensprossen

Soja:

Tofu Tempeh



Fragebogen - Welche Lebensmittel konsumieren Sie?

Kohlenhydrate:

Gemüse:

- | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Artischoke | <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Avocado | <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Brokkoli |
| <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Chinakohl | <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Grüne Bohnen | <input type="checkbox"/> Grünkohl |
| <input type="checkbox"/> Gurken | <input type="checkbox"/> Karotte | <input type="checkbox"/> Kartoffel | <input type="checkbox"/> Kohlrabi | <input type="checkbox"/> Kürbis |
| <input type="checkbox"/> Lauchzwiebel | <input type="checkbox"/> Mangold | <input type="checkbox"/> Oliven | <input type="checkbox"/> Pastinake | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Pfifferlinge | <input type="checkbox"/> Porree | <input type="checkbox"/> Radieschen | <input type="checkbox"/> Rettich | <input type="checkbox"/> Rote Beete |
| <input type="checkbox"/> Rosenkohl | <input type="checkbox"/> Rotkohl | <input type="checkbox"/> Sauerkraut | <input type="checkbox"/> Schalotte | <input type="checkbox"/> Schwarzwurzel |
| <input type="checkbox"/> Sellerie | <input type="checkbox"/> Spargel | <input type="checkbox"/> Spinat | <input type="checkbox"/> Spitzkohl | <input type="checkbox"/> Steckrüben |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Topinambur | <input type="checkbox"/> Weißkohl | <input type="checkbox"/> Wirsingkohl | <input type="checkbox"/> Zucchini |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | | | | |

Salat:

- | | | | | |
|--|------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Brunnenkresse | <input type="checkbox"/> Chicorree | <input type="checkbox"/> Eichblattsalat | <input type="checkbox"/> Eisbergsalat | <input type="checkbox"/> Endiviensalat |
| <input type="checkbox"/> Feldsalat | <input type="checkbox"/> Kopfsalat | <input type="checkbox"/> Lollo Rosso | <input type="checkbox"/> Löwenzahn | <input type="checkbox"/> Portulak |
| <input type="checkbox"/> Radiccio | <input type="checkbox"/> Rucola | | | |

Obst:

- | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Aprikose | <input type="checkbox"/> Blaubeeren | <input type="checkbox"/> Heidelbeeren | <input type="checkbox"/> Himbeeren | <input type="checkbox"/> Johannisbeeren |
| <input type="checkbox"/> Stachelbeeren | <input type="checkbox"/> Pfirsich | <input type="checkbox"/> Apfel | <input type="checkbox"/> Birne | |

Getreide:

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Hirse | <input type="checkbox"/> Quinoa |
|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|