

# 28 Tage Ernährungscoaching

plant based

**Vegetarisch/ Vegan**



**Steffen Scholz**

Spohla 117

02997 Wittichenau

Tel.: 035725 / 91276

mobil: 0173 / 8346717

info@nurgesund.de

Erstberatung: 90 Minuten

(Beratungsbeginn/ Tag 1)

Kundenanamnese

Bedarfsanalyse

Onlineberatung: 30 Minuten (Tag 3)

Klärung offener Punkte/ Fragen  
weitere Schritte/ Umsetzungsempfehlungen  
individuelle Nahrungsenergieerfassung  
Aktivitäten-/Schlaf-/Ernährungsprotokoll

Folgeberatung: 60 Minuten (Tag 5)

1. Auswertung Aktivitäten-/Schlaf-/Ernährungsprotokoll  
Ermittlung Gesamtenergiebedarf  
Erstellung Ernährungsplan

Onlineberatung: 30 Minuten (Tag 7/9/12)

Klärung offener Punkte/ Fragen  
Coaching zur Umsetzung

Folgeberatung: 90 Minuten (Tag 15)

2. Auswertung Aktivitäten-/Schlaf-/Ernährungsprotokoll  
Kochcoaching (Zubereitung pflanzenbasiertes Menü)

Onlineberatung: 30 Minuten (Tag 20/25)

Klärung offener Punkte/ Fragen  
Coaching zur Umsetzung

Abschlussberatung: 60 Minuten (Tag 28)

3. Auswertung Aktivitäten-/Schlaf-/Ernährungsprotokoll  
weiterer Umsetzungsplan

# 28 Tage Ernährungscoaching

plant based

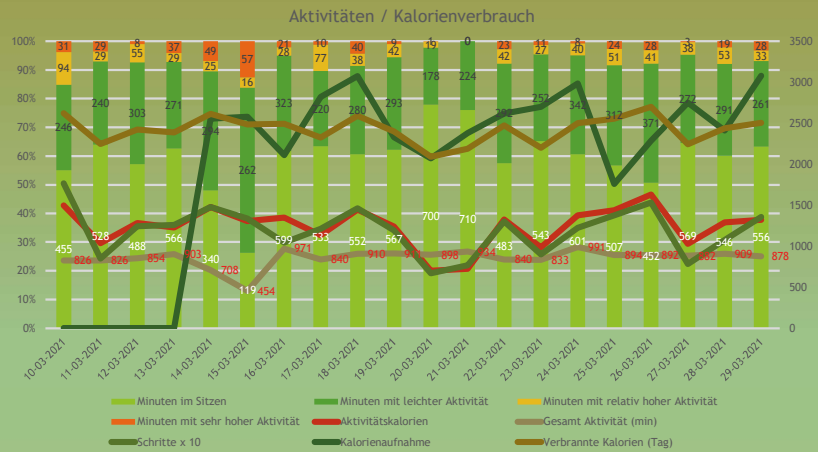
Vegetarisch/ Vegan



## Steffen Scholz

Spohla 117  
02997 Wittichenau  
Tel.: 035725 / 91276  
mobil: 0173 / 8346717  
info@nurgesund.de

## Bedarfsanalyse



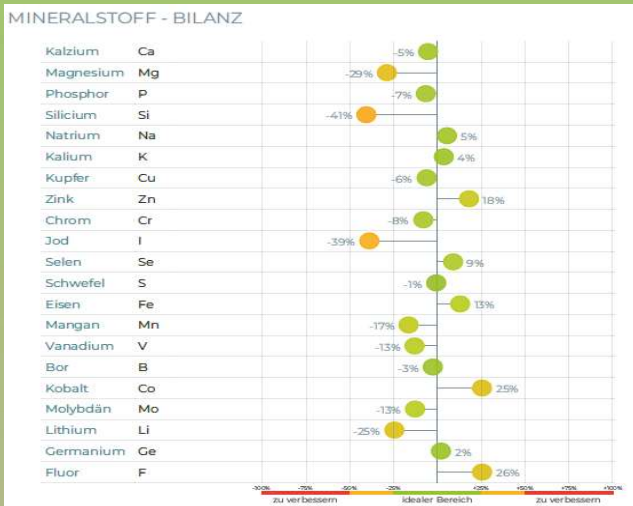
## Ernährungsprotokoll

PERSÖNLICHE DATEN		OPTIMALE MAKRONÄHRSTOFFVERTEILUNG	
Name	Steffen Scholz	Fette (in % der Gesamt Kalorienzufuhr)	25%
Geburtsdatum		Kohlenhydrate (Residuälgewicht)	50%
Gesamtenergiebedarf	3114 kcal	Eiweiß (in g pro kg Körper/FFM)	2,2
Körpergewicht	70 kg	Zucker (Tageszufuhr)	max. 50 g
FFM	57 kg	Ballaststoffe (Tageszufuhr)	min. 30 g

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück	Menge: 100 g Lebensmittel: Haferbrei, Haferflocken, mit V.	Menge: 69 kcal	Menge: 0 kcal
Mittagessen	Menge: 1246 kcal	Menge: 0 kcal	Menge: 0 kcal

## Ernährungsplan



## Mineralstoff-Bilanz (optional)