

## Ernährungsplan



## ❤️ Kundenfragebogen - Ernährungsplan -

**NAME:** .....

### Persönliche Angaben

**Name (m/w):** .....

**ggf. Name des Kindes/ der Kinder:** .....

**Geburtsdatum:** .....

**ggf. Geburtsdatum des Kindes / Geburtsdaten der Kinder:** .....

**Adresse:** .....

**Telefon:** .....

**E-Mail:** .....

## Ernährungsplan

### Ernährst du dich / ihr euch bereits vegan?

- Ja
- Nein
- Teilweise

### Wie viele Personen essen mit?

Erwachsene:

Kinder:

Alter der Kinder:

### Ist ein Mixer vorhanden?

- Ja
- Nein

### Ist ein Pürierstab / Stabmixer vorhanden?

- Ja
- Nein

### Wie viel Zeit hast du/ habt ihr um Mahlzeiten zuzubereiten?

- Morgens:
- Mittags:
- Abends:

### Was magst du / möchtest ihr gerne zum Frühstück essen:

- Süßes
- Salziges
- Abwechselnd
- Egal

## Ernährungsplan

**Magst du / möchtest ihr morgens etwas „zu beißen“ oder auch einmal ein Frühstück zum Trinken?**

- Zum Beißen
- Trinkfrühstück (ab und an? täglich?)

**Möchtest du /möchtest ihr täglich das gleiche frühstück (mehr oder weniger, z.B. Müsli)?**

- Ja
- Nein, bitte alle 2 - 3 Tage wechselnd
- Nein, täglich ein anderes Frühstück

**Was sind deine /euren freien Tage (nicht jeder hat am Wochenende frei) und möchtest du / möchtest ihr da etwas „Besonderes“ als Abwechslung frühstücken?**

- Freie Tage:
- Frühstücksbedürfnisse an den freien Tagen:

### **Mittagessen:**

- Kochen
- oder
- Kalte Speisen

### **Snack am Nachmittag:**

- Süß
- Salzig
- Abwechselnd
- Egal

## Ernährungsplan

**Selbstgemachte Snacks zum Backen oder im Mixer zubereiten?**

**Backen:**

- Ja
- Nein

**Mixer zubereiten:**

- Ja
- Nein

**Möchtest Du auch gekaufte fertige Snacks verwenden?**

- Ja
- Nein
- Teilweise

**Abendessen:**

-Kochen

oder

-Kalte Speisen

## Ernährungsplan

### Gibt es Unverträglichkeiten oder Nahrungsmittelallergien?

- Ja folgende:
- Nein

### Welche Lebensmittel werden gar nicht gern gegessen und dürfen deshalb nicht vorkommen?

- Bitte eintragen:

### Welche Lebensmittel werden super gerne gegessen? Egal was, schreib es rein 😊 Hast du Rezeptwünsche?

- Bitte eintragen:

### Wann und WIE OFT (gerne auch die Tageszeit angeben) wird in der Woche unterwegs / auswärts gegessen?

- Bitte eintragen:

### Wenn Du unterwegs isst: Möchtest du / möchtest ihr die o.g. Mahlzeiten Zuhause vorbereiten um sie mitzunehmen und unterwegs bzw. auswärts zu essen?

- Ja
- Nein

### Oder möchtest du / möchtest ihr stattdessen wissen wo und wie du / ihr auswärts veganes Essen finden oder zusammen stellen kannst?

- Ja
- Nein, nehme lieber Essen von Zuhause mit

## Ernährungsplan

**Werden Ersatzprodukte gegessen und wenn ja welche?**

Ja folgende:  
Nein

**Hast du / habt ihr noch konkrete Fragen an mich?**

.

.

.

**Gibt es etwas, das für mich noch wichtig zu beachten ist, bezüglich deiner / eurer Ernährung?**

.

.

.

**Gibt es Ziele, die du dir / ihr euch gesetzt habt bezüglich der Ernährung und des Ernährungsplanes?**

.

.

.