



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:

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 / möchtet ihr gerne zum Frühstück essen:

- Süßes
- Salziges
- Abwechslend
- Egal

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

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

Möchtest du /möchtet ihr täglich das gleiche frühstücken (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 / möchtet 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

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

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 / möchtet ihr die o.g. Mahlzeiten Zuhause vorbereiten um sie mitzunehmen und unterwegs bzw. auswärts zu essen?

- Ja
- Nein

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

- Ja
- Nein, nehme lieber Essen von Zuhause mit

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?

.
.
.
.