

Bevorzugte Lebensmittel / Kunden

Lieber Kunde,

damit wir Ihre Planung so angenehm wie möglich für Sie gestalten können bitten wir Sie, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen und die ua. Liste durch "X-en" zu bearbeiten. Dadurch können wir unsere Planung ganz nach Ihrem Geschmack erstellen. Vielen Dank!! Ihr Body-Coaches-Team / [Mail to: holger@body-coaches.de](mailto:holger@body-coaches.de)

Fleisch und Fisch (Rohgewicht)

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Pute Brust	x			
Hähnchen - Brust	x			
Rind (mager)		x		
Schwein (Lende)				x
Thunfisch in Wasser			x	
Seelachs		x		
Seehecht				x
Hering in Gelee				x

Milchprodukte (a 100 gr)

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Joghurt mager 0,1% Fett		x		
Quark mager natur			x	
Exquisa FitLine			x	
Kräuterquark 10%		x		
Fruchtquark 10%			x	
Leerdamer light			x	
Camenbert 10%				x
Edamer 10%				x
Appenzeller 15%				x
LC1 Nestle 0,1%				x

Soja

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Tofu				x

Eier und Eierspeisen

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Eiweiss				x
Vollei		x		

Obst und Gemüse (200 gr)

Gemüse roh

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Blumenkohl				X
Bohnen				X
Broccoli				X
Chinakohl			X	
Erbsen		X		
Gurke		X		
Kartoffeln gekocht		X		
Mais		X		
Möhren		X		
Paprika		X		
Rettich				X
Radieschen		X		
Rote Beete				X
Rotkraut				X
Spargel				X
Spinat		X		
Tomaten			X	
Weisskraut			X	
Zwiebel		X		

Gemüse (Konserven)

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Apfelrotkohl				X
Bambussprossen			X	
Bohnen				X
Erbsen			X	
Erbsen und Möhren Glas			X	
Gewürzgurken Glas				X
Maiskölbchen Glas		X		
Möhren				X
Peperoni Glas		X		
Silberzwiebeln Glas				X
Spargel				X
Tomaten				X

Pilze roh

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Champignons		X		
Pfifferlinge		X		
Steinpilze		X		

Pilze (Konserven)

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Champignons		x		
Pfifferlinge		x		

Obst (roh)

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Ananas	x			
Apfel			x	
Aprikose	x			
Banane		x		
Birne			x	
Brombeeren			x	
Erdbeeren	x			
Grapefruit	x			
Heidelbeeren			x	
Himbeeren	x			
Johannisbeeren			x	
Kirschen	x			
Kiwi				x
Litschi	x			
Mango	x			
Melone Honig	x			
Melone Wasser	x			
Orange			x	
Pfirsich	x			
Pflaumen				x
Rhabarber				x
Weintrauben	x			
Zitrone		x		

Obst (Konserven)

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Ananas gezuckert		x		
Ananas ungezuckert		x		
Apfelmus gezuckert		x		
Apfelmus ungezuckert		x		
Aprikosen gezuckert		x		
Aprikosen ungezuckert		x		
Birnen gezuckert				x
Birnen ungezuckert				x
Erdbeeren gezuckert				x
Erdbeeren ungezuckert				x

Fruchtcocktail ungezuckert			x	
Grapefruit				x
Heidelbeeren ungezuckert			x	
Himbeeren gezuckert		x		
Himbeeren ungezuckert		x		
Kirschen		x		
Mandarinen gezuckert				x
Mandarinen ungezuckert				x
Pfirsiche ungezuckert		x		
Pflaumen		x		

Trockenobst

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Apfelschnitzel	x			
Aprikosenschnitzel				x
Banane				x
Pfirsichschnitzel				x
Pflaume				x
Rosinen				x
Studentenfutter				x

Getreideprodukte

Rohprodukte

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Gries		x		
Haferflocken			x	
Hirse				
Reis	x			

Getreideprodukte

Rohprodukte - Fortsetzung

Reismehl	x			
Roggenmehl			x	
Sonnenblumenkernmehl		x		
Weizenkleie				x
Weizenvollkornmehl		x		
Weizenvollkornflocken		x		

Frühstück

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Müsli mit Trockenfrüchten				x
Cornflakes	x			
Nestle Fitness		x		

Brot

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Knäckebrot				X
Leinsamenbrot		X		
Mehrkorn-Knäcke		X		
Omega 3 Brot				X
Roggenvollkornbrot		X		
Sechskornbrot				X
Vollkorn-Toast		X		
Vierkornbrot			X	
Vollkornbrot			X	
Weizenvollkornbrot			X	

Aufstriche süß

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Honig 1 EL				X
Marmelade				X
Diät-Marmelade				X

Sonstige Produkte

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Vollkornnudeln				X

Hoher Fettgehalt

Öle

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Lein-Kürbiskern Traubenkernöl				X
Distelöl				X
Olivenöl- Sesam-Walnussöl	X			

Fette

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Diät-Margarine				X

Samen und Nüsse

Bezeichnung	Sehr gerne	Gerne	Weniger gerne	Gar nicht
Leinsamen				X
Kokosflocken			X	
Walnüsse	X			
Mandeln	X			
Haselnüsse				X