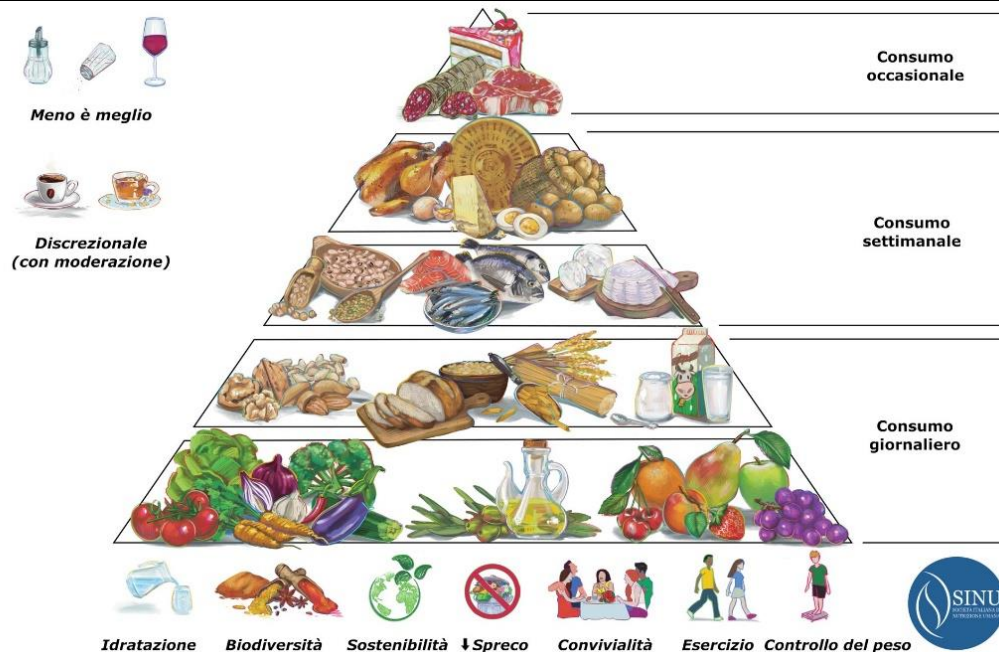
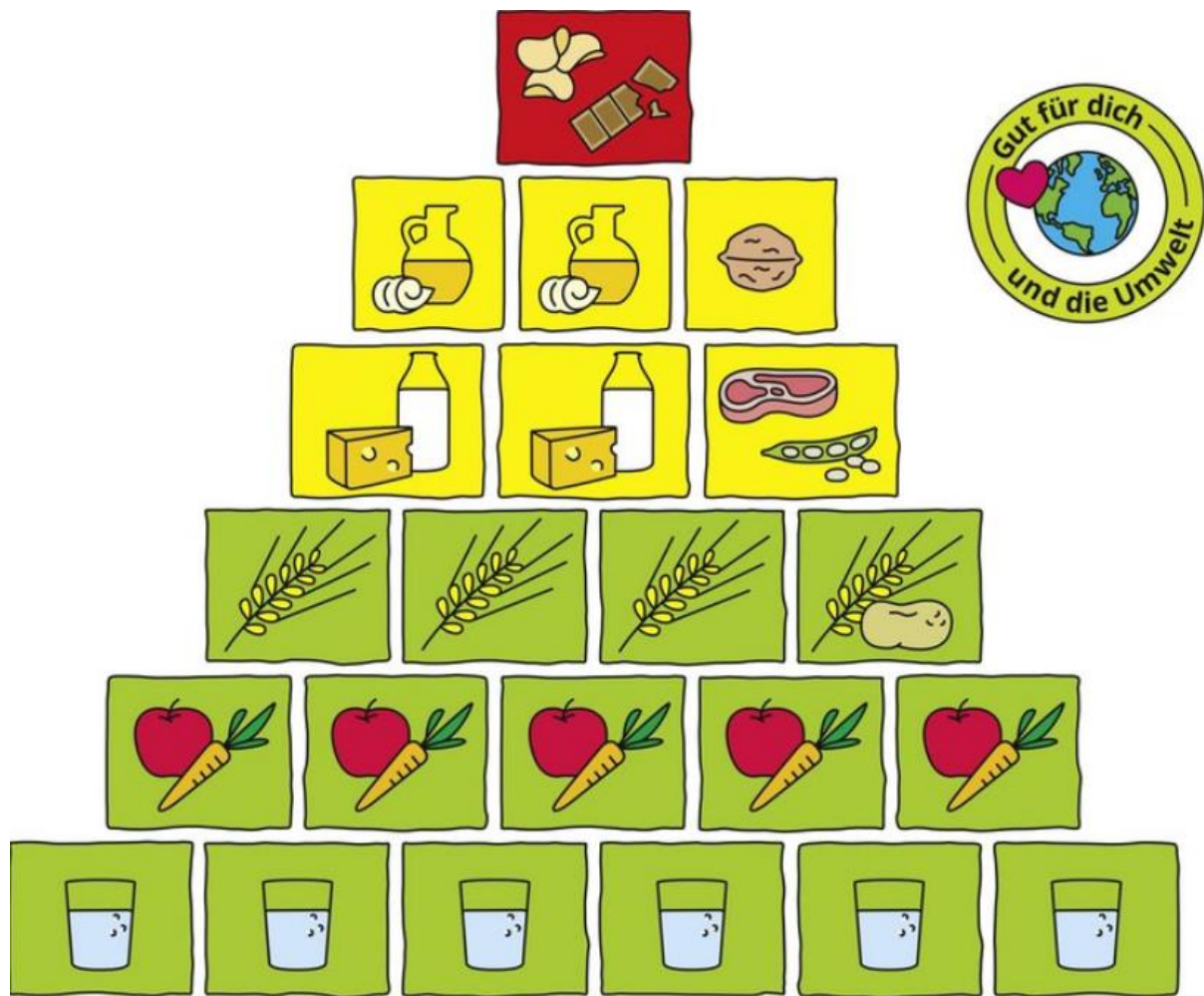


**Mein persönlicher Ernährungscheck zur mediterranen Ernährung als  
Basisernährung für Sportler\*innen:  
Was gelingt mir gut? Was möchte ich verbessern?**

|                        | Täglich                      |  |  | Daran möchte ich arbeiten |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                        | Gemüse                       |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Olivenöl                     |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Obst                         |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Milch/Joghurt                |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Getreideprodukte, Kartoffeln |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Nüsse und Samen              |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | <b>Wöchentlich</b>           |  |  |                           |
| <u>Am häufigsten:</u>  | Hülsenfrüchte                |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Fisch                        |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Friskäse                     |                                                                                   |                                                                                     |                           |
| <u>Weniger häufig:</u> | Weißes Fleisch               |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Eier                         |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Schnittkäse und Hartkäse     |                                                                                   |                                                                                     |                           |
| <u>Selten:</u>         | Rotes Fleisch                |                                                                                   |                                                                                     |                           |
|                        | Wurstwaren                   |                                                                                   |                                                                                     |                           |



## Mein persönlicher Ernährungsscheck zur Ernährungspyramide: Was gelingt mir gut? Was möchte ich verbessern?



Das gelingt mir gut:

---



---

Das möchte ich verbessern:

---



---



---