

The logo for M.O.B.i.L.i.S. features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a red, sans-serif font. The letters 'i' and 'l' are lowercase, while 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of a large white circle with a thick orange border, and a pattern of small orange dots is visible in the corners outside the circle.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





# ERNÄHRUNG I: Themenübersicht

Warum Diäten (fast immer) scheitern

Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel



Analyse und Auswertung der  
3-Tage-Bestandsaufnahme

Mahlzeitenverteilung,  
-häufigkeit und -rhythmus



# Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel



	<p>Gemüse, Salat, Pilze, Obst</p> <p><b>5</b></p>
	<p>Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln</p> <p><b>4</b></p>
	<p>Fleisch, Geflügel, Wurstwaren, Fisch (inkl. Meeres- früchte), Ei</p> <p><b>3</b></p>
	<p>Milch, Milchpro- dukte (Käse, Joghurt/Quark)</p> <p><b>2</b></p>
	<p>Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte</p> <p><b>1</b></p>





# Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel



Pflanzenöl,  
Streichfett,  
Nüsse/Samen,  
Ölfrüchte

1

Salate/Dressings | Eintöpfe/Suppen | Pasta/Pizza, Pasta-  
soßen | Fleischgerichte | Geflügelgerichte | Fischgerichte  
vegetarische Gerichte | Mehlspeisen | Fast Food | Sandwichs/  
Baguettes | Beilagen | Soßen | Dips | Brotaufstriche

Fertiggerichte  
und Außer-  
hausessen



Süßwaren/Schokolade/Zucker | Backwaren/Gebäck  
Kuchen/Torten | Desserts/Eis | Knabberartikel

Zucker und  
Süßwaren



Getränke

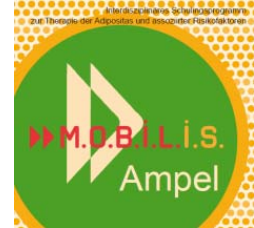


Alkoholische  
Getränke





# Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel



## Pizza/Pasta, Pastasößen



Lebensmittel	Ampel	Plus	Gruppe
Flammkuchen, Elsässer-Gnocchi	●●●		4 + 3 + 2
Gnocchi	●●●		4
Lasagne, Cannelloni, überbacken	●●●		4 + 5 + 3
Maultaschen i.D.	●●●		4 + 3 + 5
Nudelauflauf i.D.	●●●		4 + 3 + 2
Nudeln mit Fleischfüllung i.D.	●●●		4 + 3
Nudeln mit Gemüsefüllung i.D.	●●●		4 + 5
Nudeln mit Käsefüllung i.D.	●●●		4 + 2
Pastasoße Al Arrabiata	●●●		5
Pastasoße Bolognese/Pasta Asciutta i.D.	●●●		5 + 3
Pastasoße Carbonara	●●●		3 + 2
Pastasoße Gorgonzola, 4-Käse	●●●		2
Pastasoße mit Rahm/Ricotta i.D.	●●●		2

Fertiggerichte/Außerhausessen können aufgrund ihrer Zusammensetzung bis zu drei Bewertungen erhalten.





# Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel



## Bewertungskriterien

Energiedichte und Nahrungsvolumen

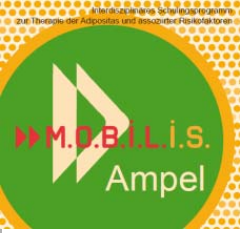
Hunger-Sättigungsregulation

Kohlenhydrat- und Fettqualität





# Die Optimierungs-Empfehlung



Optimieren Sie Ihre Lebensmittel-  
auswahl, bevorzugen Sie „grün“.

Mehr als die Hälfte der von Ihnen verzehrten  
Lebensmittel oder (Fertig-)Gerichte sollte aus  
dem grünen Bereich der Ampel stammen.

Achten Sie außerdem darauf, nicht mehr als  
zwei rote Positionen am Tag zu genießen.





# Die Mahlzeiten-Empfehlung

Halten Sie sich an  
3 feste Mahlzeiten am Tag.

Achten Sie darauf, dass zwischen Ihrem Frühstück und Mittagessen sowie zwischen Ihrem Mittag- und Abendessen jeweils ein zeitlicher Abstand von mind. 4 Stunden liegt.

Planen Sie Zwischenmahlzeiten nicht fest ein.  
Greifen Sie nur bei Bedarf zu einem *kleinen* Snack.





# Zwischenmahlzeiten (nur im Bedarfsfall)

Zwischenmahlzeiten (kleine Snacks) sollten in jedem Fall „klein“ ausfallen:

- ★ 1 Apfel
- ★ 2-3 Käsewürfel
- ★ 4-5 Oliven
- ★ kleine Handvoll (ca. 30 g) Nüsse oder Kürbiskerne
- ★ 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- ★ ½ Scheibe Vollkornbrot mit fettarmem Käse



# Aufgabe für Zuhause

Tages-Check ERNÄHRUNG

Datum

Sitzung 3-4



## 1 Optimierungs-Empfehlung

Zeit

Lebensmittel/Gericht

grün      gelb      rot



Zeit	Lebensmittel/Gericht	grün	gelb	rot

## 2 Mahlzeiten-Empfehlung



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Spätmahlzeit

Mahlzeiten



← 4 h →



← 4 h →



← 4 h →



weitere Mahlzeit/Snack?



Snacks

## 3 Trink-Empfehlung

Gläser/Tassen/Becher



á 200 ml



Liter

Empfehlung umgesetzt?

**2 Punkte:**

mind. 10 Gläser/Tassen/Becher  
energiearme Getränke ( ≥ 2 l )

Punkte



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

[www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de)