

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 two overlapping, semi-transparent orange triangles pointing right, set against a white background with a large orange circle and a pattern of small orange dots on the left and right sides.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





ERNÄHRUNG III: Themenübersicht

Eiweiß –
der Joker beim Abnehmen

Wasserhaushalt,
Getränke und Trinkverhalten

Das Nährstoff-Plus –
gesundheitsbewusst abnehmen



Eiweiß – der Joker beim Abnehmen

optimale Sättigungswirkung

guter Erhalt der Muskelmasse
(in Verbindung mit körperlichem Training)

unwirtschaftlicher Energielieferant
durch vermehrte Wärmebildung
(Thermogenese)



Besprechung der Aufgabe für Zuhause

3-Tage-Trink-Check ERNÄHRUNG

Sitzung 6-7



	1. Tag Datum: <input type="text"/>						2. Tag Datum: <input type="text"/>						3. Tag Datum: <input type="text"/>					
	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00
Wasser																		
Mineralwasser																		
Saftschorle (1:3)																		
Gemüsesaft																		
Früchtetee																		
Kräutertee																		
Grüner Tee																		
Schwarzer Tee																		
Kaffee																		
Milch (3,5%)																		
Milch (1,5%)																		
Kakao																		
Buttermilch																		
Saft																		
Limonade																		
Light-Getränke																		
Bier																		
Wein																		
Sekt																		
Schnaps																		
Likör																		
SUMME	ml		(alk. Getränke		ml)		ml		(alk. Getränke		ml)		ml		(alk. Getränke		ml)	

mind. 2 Liter täglich!

Angaben zur Menge (handelsübliche Größen): 1 Wasserglas = 200 ml 1 Tasse = 125 ml 1 Schnapsglas = 20 ml



Die Trink-Empfehlung

Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.

Bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser, (stark) verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßten oder nur leicht gesüßten Grün-, Kräuter- oder Früchtetee sowie Gemüsesäfte.

Trinken Sie – ähnlich wie beim Essen – über den Tag verteilt.



Das Nährstoff-Plus



5

Gemüse



Lebensmittel	Ampel	Plus	Gruppe
Artischocke	● ● ●	Fe	5
Aubergine	● ● ●		5
Blumenkohl	● ● ●		5
Bohnen, grün	● ● ●	Fol., Mg	5
Broccoli	● ● ●	Ca, Mg	5
Chili (Pfefferschoten)	● ● ●		5
Erbsen	● ● ●	B-Vit., Mg	5
Fenchel	● ● ●	Ca, Mg	5
Frühlingszwiebel	● ● ●	Fe, Fol.	5
Gemüsezwiebel	● ● ●		5
Grünkohl (Braunkohl)	● ● ●	Ca, Fe, Fol.	5

Calcium, Eisen, Folsäure, Jod, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin D, Vitamin E und Zink.

Ungesättigte Fettsäuren sowie mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sind über das Bewertungskriterium „Fettqualität“ bereits in der Ampel berücksichtigt.





▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de