

So gehts auch ...

Wie wir 2015 gemeinsam über 120kg abgenommen haben.



Disclaimer

Wir sind keine ausgebildete Mediziner oder Ernährungswissenschaftler. Wir möchten darauf hinweisen dass die hier dokumentierten Erfahrungen und Maßnahmen nicht ohne weiteres auf andere Personen übertragbar sind. In keinem Fall stellt dieses Dokument eine Anleitung dar.

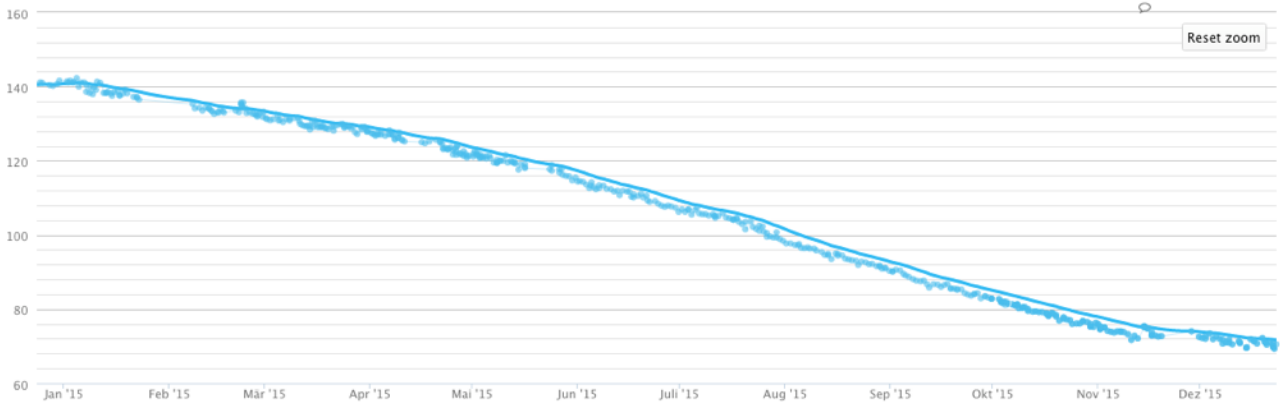
Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit der Angaben.

So gehts auch...

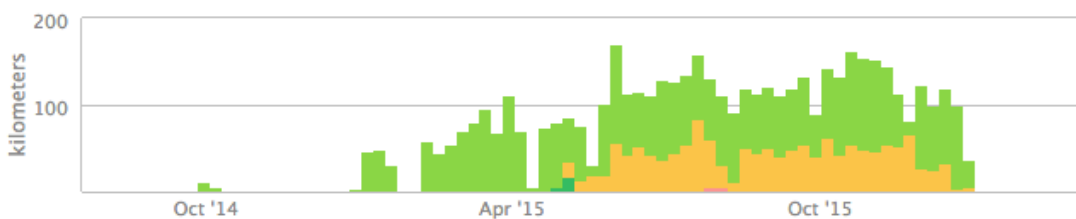
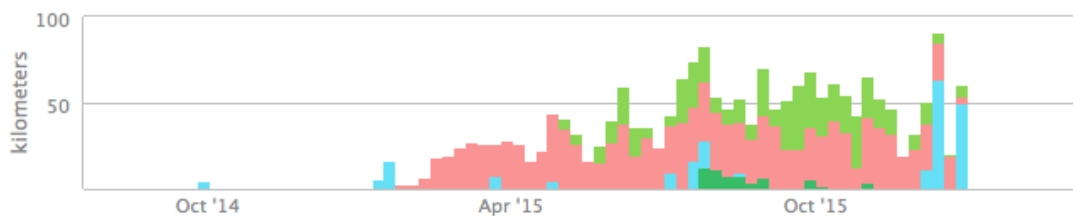
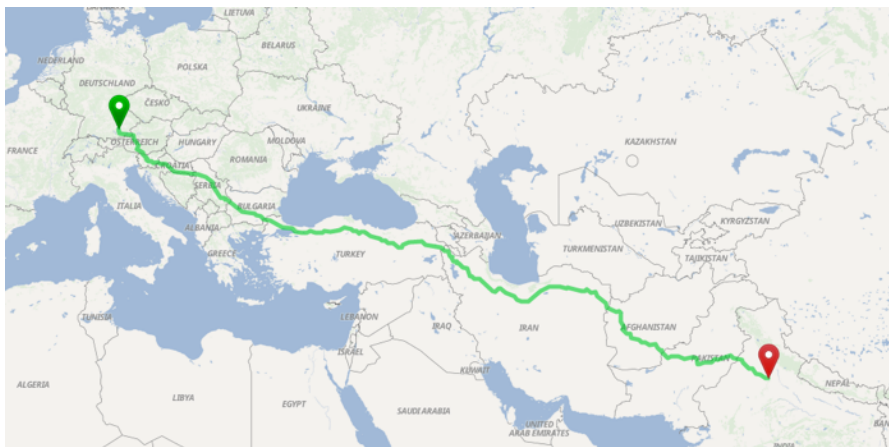
Dies ist eine Dokumentation der sportlichen Aktivitäten sowie der Ernährung von Steffi und Daniel über den Zeitraum von 12 Monaten.

Über den dokumentierten Zeitraum wurden, neben anderen, diese Eckpunkte erreicht:

- **>120 kg Gesamt-Gewicht abgenommen**



- **>390.000 kcal** in über **1000** Aktivitäten er-sportelt
- **>7000 km** Strecke in über **1000 Stunden** Sport zurückgelegt



Es war Januar. Die Feiertage waren vorbei und die Entscheidung getroffen das Jahr 2015 zu nutzen möglichst zügig Normalgewicht und einen allgemein verbesserten Gesundheitszustand zu erreichen. Grundsätzlich waren wir beide nicht krank. Es tat uns nichts weh und wir waren, bis auf das deutliche Übergewicht und Bluthochdruck, gesund.

Warum dann abnehmen? Ganz einfach: durch das starke Übergewicht ergaben sich nach und nach wesentliche Einschränkungen im täglichen Leben und die Gefahr irgendwann eine Krankheit zu entwickeln die nicht mehr einfach behandelbar sein würde half beim Entschluss.

Der Ausgangspunkt

- Daniel startet mit
 - **147kg**
 - **über 55%** Körperfettanteil
 - BMI über **50**
 - T-Shirt Größe **6XL**
 - Hosengröße **56**
- Steffi startet mit
 - **114kg**
 - **über 48%** Körperfettanteil
 - BMI über **44**
 - T-Shirt Größe **54/56**
 - Hosengröße **54/56**

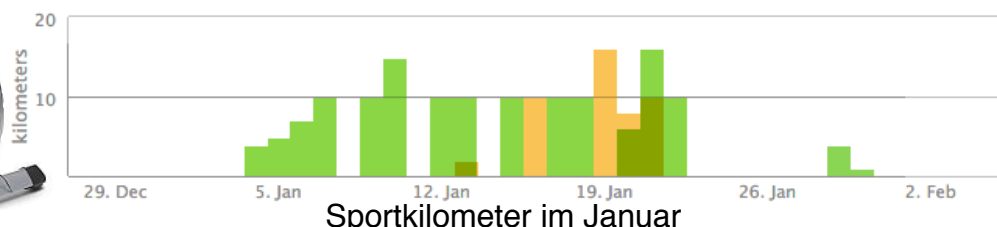
	Kategorie	BMI (kg/m ²)	Körpergewicht
■	starkes Untergewicht	< 16,00	Untergewicht
■	mäßiges Untergewicht	16,0 – < 17	
■	leichtes Untergewicht	17,0 – < 18,5	
■	Normalgewicht	18,5 – < 25	Normalgewicht
■	Präadipositas	25,0 – < 30	Übergewicht
■	Adipositas Grad I	30,0 – < 35	Adipositas
■	Adipositas Grad II	35,0 – < 40	
■	Adipositas Grad III	≥ 40,0	

Der Plan

- Kalorienaufnahme exakt protokollieren
- Sport machen - mehr Bewegung im Allgemeinen
- Körpergefühl entwickeln und Kalorienaufnahme vs. Kalorienverbrauch zusammen mit den Inhaltsstoffen der aufgenommenen Nahrung einstellen und beobachten, beobachten, beobachten...

Und so begann der Januar mit zaghaftem Sport und dem Protokollieren der Kalorienaufnahme.

Zaghafte Sport bedeutet: erst 5 dann 10 km pro Tag Fahrrad auf einem Indoor Heimtrainer sowie für Steffi nach den ersten Erfahrungen auf dem Fahrrad die Anschaffung eines Crosstrainers / Elipsentrainers.



Software und Hardware

Da wir beide sehr technikbegeistert sind haben wir uns mit verschiedenen Hilfsmitteln und Applikationen beschäftigt und diese auch als Fundament für alle Messungen und Dokumentation verwendet. Das wäre:

Software

- **MyFitnessPal** für alles rund um Ernährung
- **Withings** für alle Körperparameter
- **Runkeeper** für alle sportlichen Aktivitäten



Hardware

Neben den Sportgeräten für zuhause haben wir ein paar Messinstrumente zum Einsatz gebracht um es uns möglichst einfach zu machen gleichbleibende Datenqualität sicherzustellen.

- Waage + Körperfettanteil: **Withings WS-50**
- Schrittzähler / Schlafracker:

Daniel: **Withings Pulse Ox**

Steffi: **Withings Activité Pop**

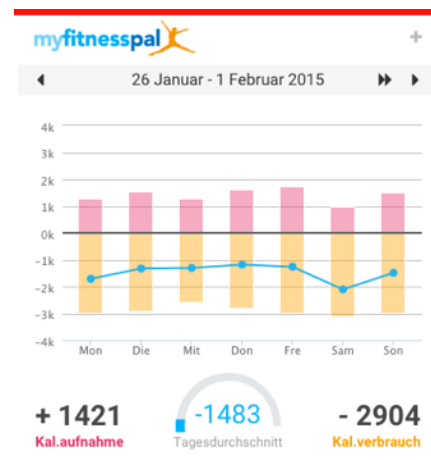
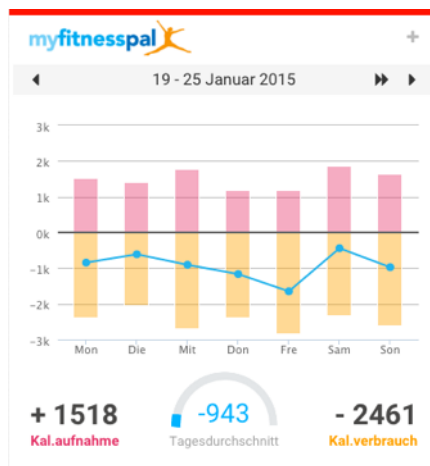
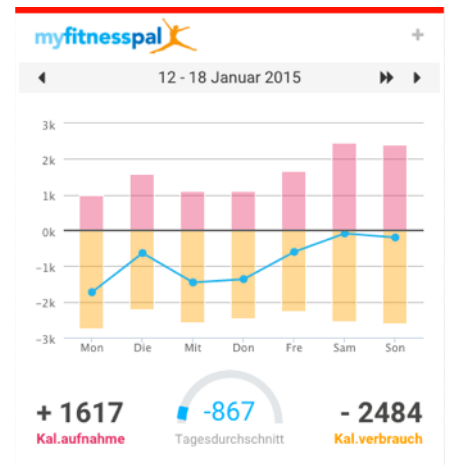
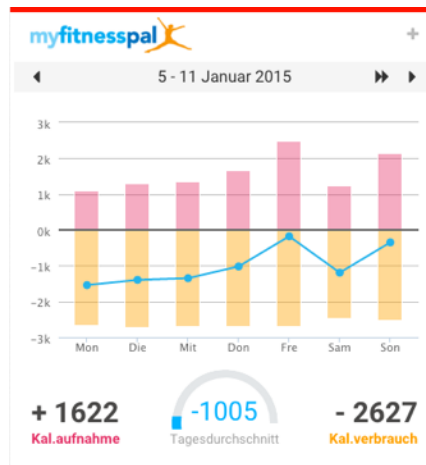
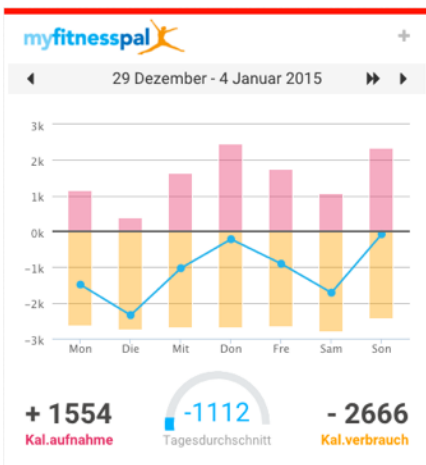
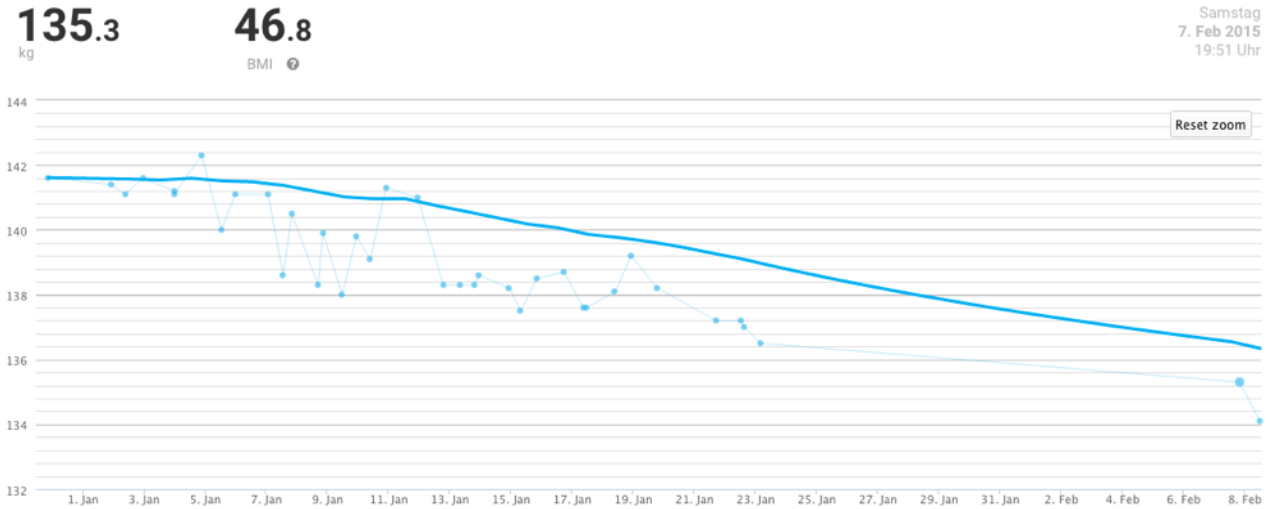
Blutdruck: **Withings Wireless BPM**



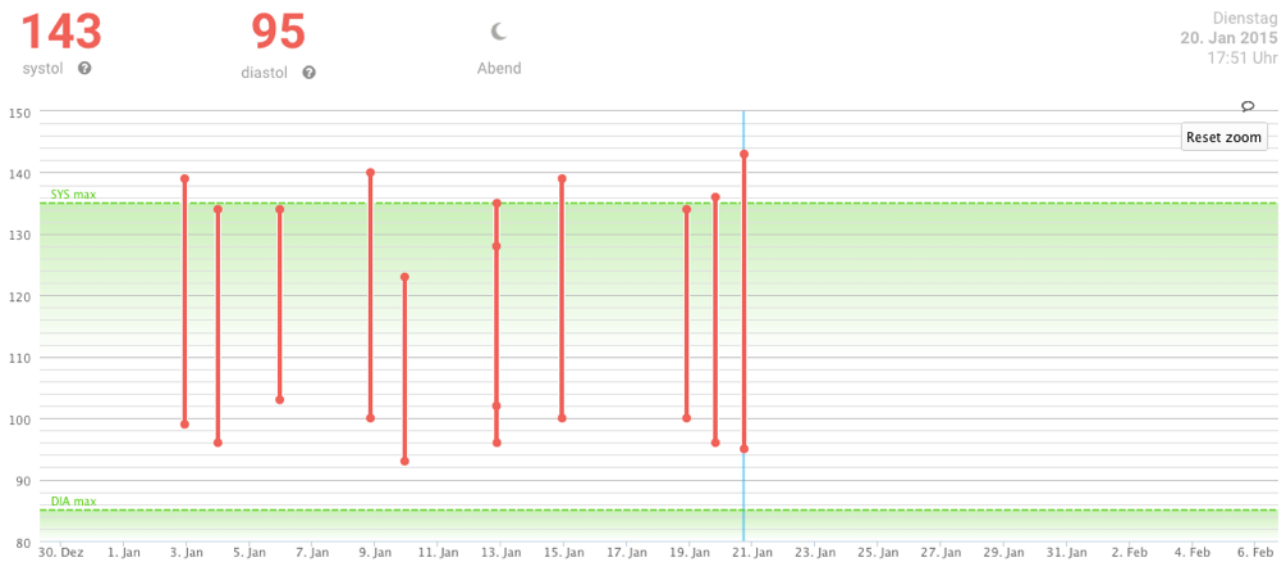
Natürlich wird dieses Dokument nicht sämtliche Aufzeichnungen 1:1 wiedergeben sondern in Auszügen einige Punkte behandeln. Die exakte Aufzeichnung inklusive aller Fotos gibt es dann als Anhang.

Aller Anfang ist schwer - und so ist der Januar noch sehr lückenhaft. Auch wird man an den Nährwerten hoffentlich die Entwicklung über das gesamte Jahr erkennen können

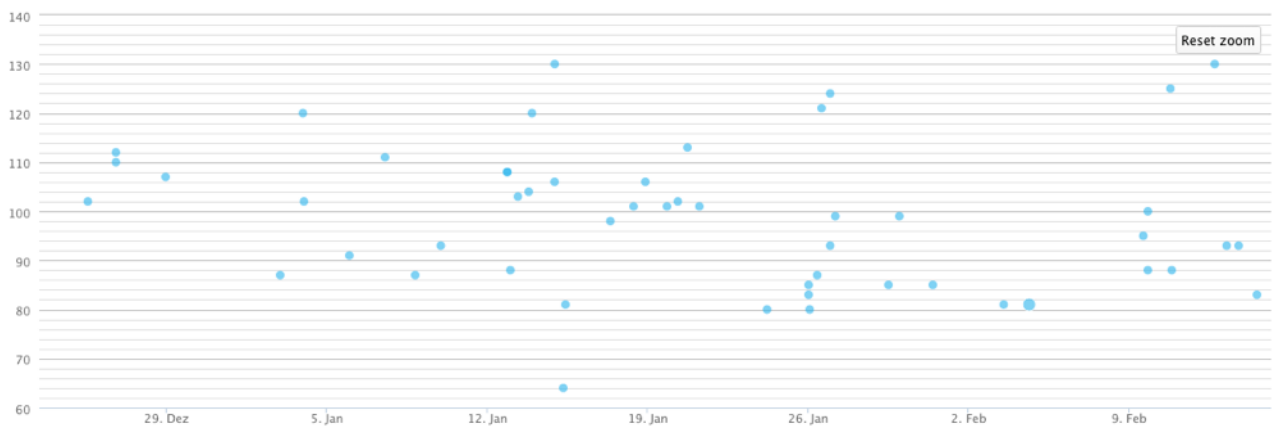
Aber das Gewicht ging immerhin schon einmal fast 10kg nach unten....



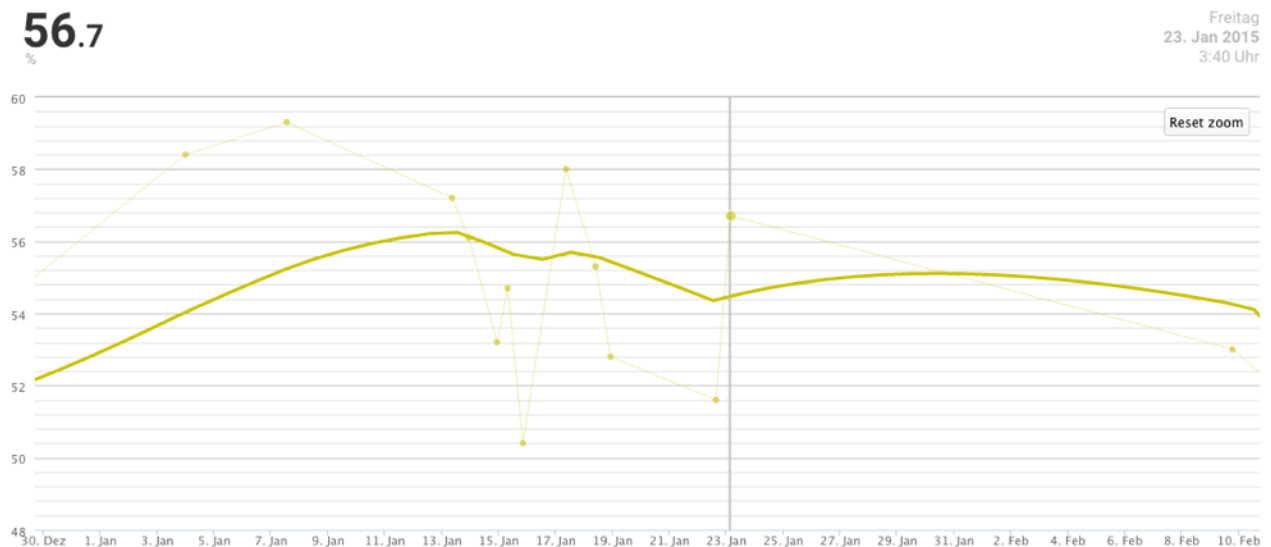
Allerdings gab Blutdruck und durchschnittliche Herzfrequenz Anlass zur Sorge...



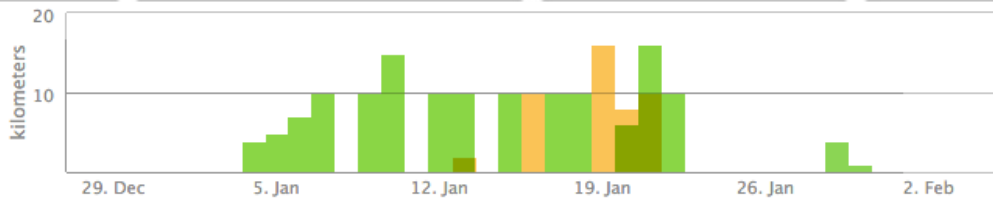
Herzfrequenz:



Bei etwa 56% Körperfettanteil...



Jedesmal auf dem Fahrrad wurde ein Foto gemacht... Wichtig hier ist Gesamtzeit und Distanz.





Essen im Flugzeug



Abendessen im Hotel / Japan



Japanisches Abendessen



Japanisches Abendessen



zurück in Deutschland...



Gnocchi mit Gemüse



Gemüsepfanne mit Reis



Kartoffelpüree und Fischstäbchen



Your Food Diary For:

◀ Saturday, January 24, 2015 ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Generic - Tea With Almond Milk, 6 mug	180	6	0	0	0	6
Tea's Tea - Peach Ice Tea, 280 mL	87	0	0	0	40	22
Add Food Quick Tools	267	6	0	0	40	28

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

一般 - チキンカツ, 1 個	714	115	20	18	735	0
Quick Added Calories, 468 calories	468	0	0	0	0	0
Quick Added Calories, 429 calories	429	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	1,611	115	20	18	735	0

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	1,878	121	20	18	775	28
Your Daily Goal	1,790	224	60	89	2,300	67
Remaining	-88	103	39	70	1,525	39
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 25. Januar 2015 ▶



Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Generic - Apfel, Rot (Pink Lady), 2 Apfel (100g)	124	28	0	1	2	11
Milch - 3.5%, 200 ml	128	10	7	7	100	6
Weichweizen - Gries, 20 g	67	14	0	2	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	319	51	8	10	102	17

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Gonocci mit Pute und Gemüse Kräuter Creamfine fresh, 3/4 Portion	739	73	27	47	276	11
Rama - Cremefine Zum Kochen - 7% Fett (75% Wenigerfett), 20 ml	18	1	1	0	4	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	757	74	29	48	280	12

Snacks

Corny Free - Nuss-nougat, 20 g	68	13	2	1	20	0
Corny Free - Cherry-yoghurt Grain Bar, 1 bar	68	13	2	1	40	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	136	26	4	3	60	2

Gesamt	1.212	151	40	60	442	30
Dein Tagesziel	1.370	171	46	68	2.300	51
Verbleibend	158	20	5	8	1.858	20
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Montag, 26. Januar 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Lidl - Käselaugenstange, 1 Stk (100 g)	283	48	5	10	1.750	6
Tomaten - Cherrytomaten, 25 g	4	1	0	0	0	0
Roh - Paprika, Grün, 100 g	19	3	0	1	3	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	306	52	6	11	1.753	8

Abendessen

maggie - püre, 100 gr trockenpulver	359	65	5	9	0	0
IGLO - Backfisch-Stäbchen, 200 g	500	40	28	22	2.600	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	859	105	33	31	2.600	2

Snacks

Corny Free - Nuss-nougat, 20 g	68	13	2	1	20	0
Schwartau - Corny Free weisse Schoko , 1 Riegel	67	13	2	2	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	135	26	4	3	20	1

Gesamt	1.300	183	43	45	4.373	11
Dein Tagesziel	1.370	171	46	68	2.300	51
Verbleibend	70	-11	3	23	-2.073	40
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Freitag, 30. Januar 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Generic - Laugenstange, 1 Stück	186	36	3	5	1.080	0
Lätta - Halbfettmargarine, 10 g	18	0	2	0	10	0
Herta Finesse - Putenbrust Hauchzart Mit Honig, 40 g	44	0	1	9	480	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	248	36	5	14	1.570	0

Abendessen

Wiesenhof - Hühnerbrustfilet, 300 g	294	4	3	63	0	0
Rama - Cremefine Zum Kochen - 7% Fett (75% Wenigerfett), 150 ml	135	7	11	2	30	4
Gemüse - Brokkoli Gekocht, 300 g	63	6	1	9	57	6
Karotten - Gekocht, 300 gr	66	14	1	2	0	5
Paprika - Gelb, 100 g	28	6	0	1	0	6
Generic - Zucchini Roh, 100 g	19	0	0	0	0	0
Pilze - Gemüse, 200 g	38	1	0	6	0	1
Reis Basmati - Reis Basmati, 100 g	347	77	1	7	100	0
Fresh - Lauchzwiebeln, 50 g	21	4	0	0	7	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.011	120	16	90	194	26

Snacks

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Gesamt	1.259	157	22	104	1.764	26
Dein Tagesziel	1.506	188	51	75	2.300	56
Verbleibend	247	31	29	-29	536	29
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

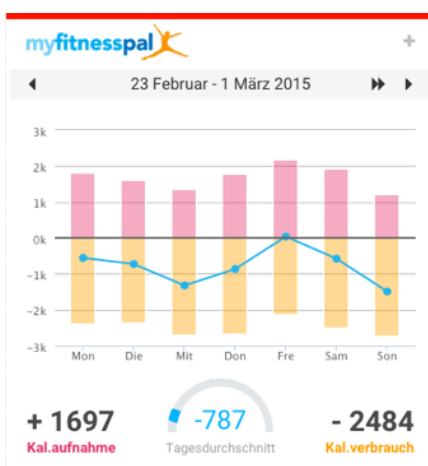
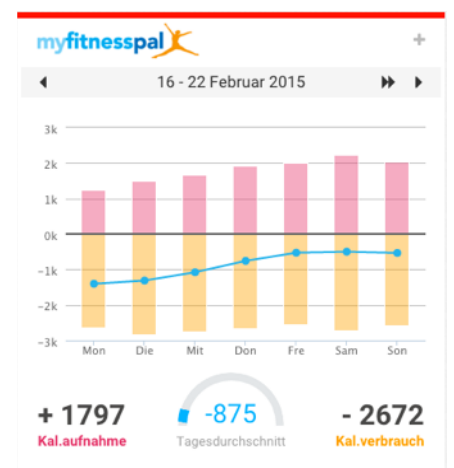
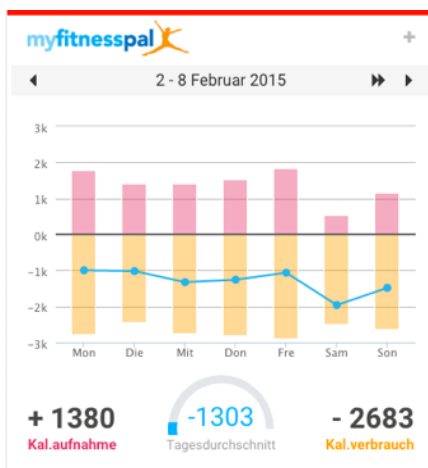
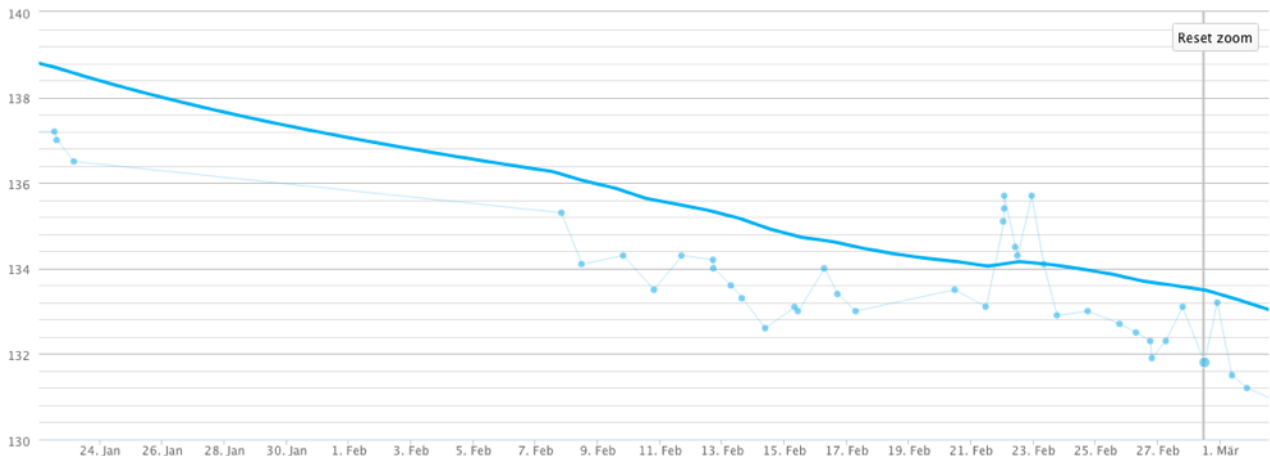
*Durch das heutige Training hast du dir 136 zusätzliche Kalorien verdient.

Februar - es geht weiter bergab mit dem Gewicht.

131.8
kg

45.6
BMI

Samstag
28. Feb 2015
11:57 Uhr



Ein paar Worte noch zur Ernährung. Anfang 2015 sind wir im MyFitnessPal Tool noch mit den vorgegebenen Kalorienaufnahmen losgegangen. Das bedeutete für Daniel also ca. 1700-1800 kcal Kalorienziel pro Tag + die Sportkalorien.

Im Januar und Februar wurden die Sportkalorien auch zum großen Teil mitgegessen - was zwar immer noch ein Defizit ergab, aber nur ein relativ kleines.

Für >1,3kg Gewichtsabnahme pro Woche hat das bei dem hohen Ausgangsgewicht auch ausgereicht.

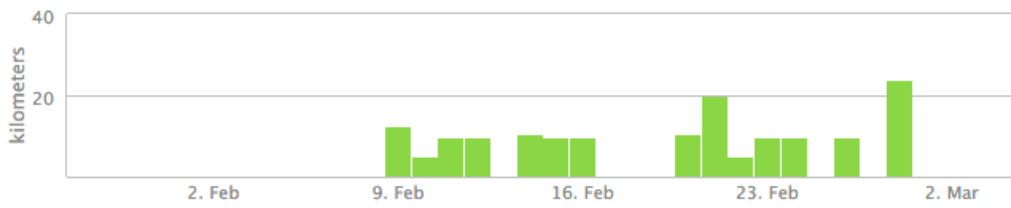
Später wurde das Kalorienziel wesentlich nach unten korrigiert (erst auf 1000, dann auf 800 kcal pro Tag) um dann schließlich so gehandhabt zu werden dass ausschließlich die Sportkalorien zur Ernährung hergenommen wurden. Dadurch war ein stetiges Kaloriendefizit von 7000-15000kcal pro Woche gewährleistet.

...und im Februar ging es natürlich auch weiter mit dem Sport... Zaghaff...

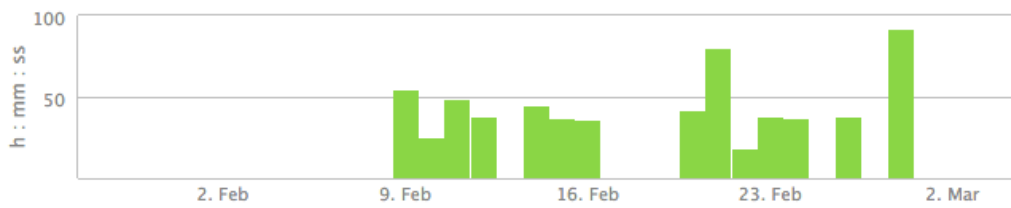
DISTANCE  157.7	DURATION 10:33	CALORIES  5,824
---	---------------------------------	---

Day Week Month

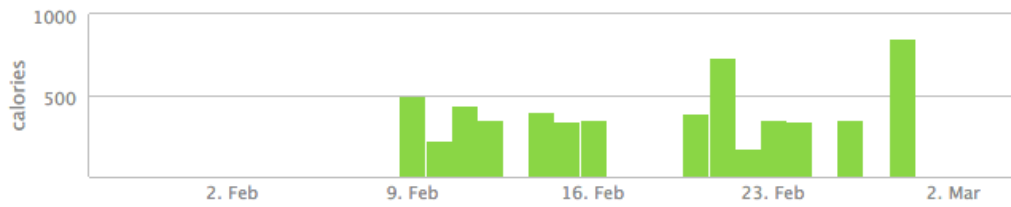
Distance



Duration

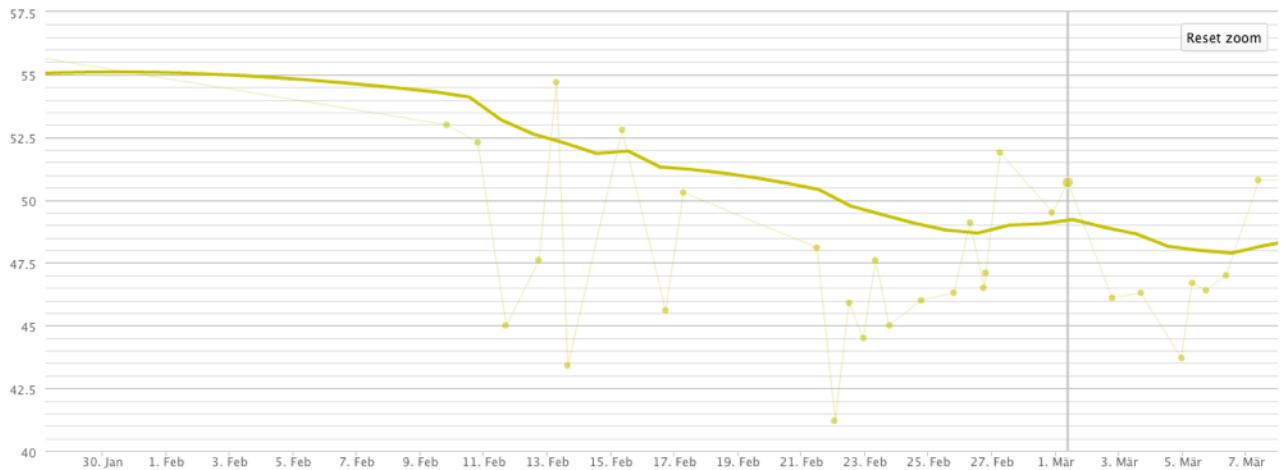


Calories Burned



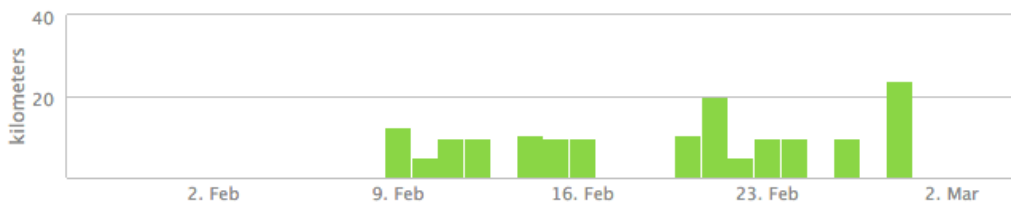
50.7%

Sonntag
1. Mär 2015
9:04 Uhr





Distance



Es ist nicht leicht Gewohnheiten zu ändern. Besonders wenn es um so etwas alltägliches geht wie das Essen. Es ist nun so dass wir nie eine spezielle Diät verfolgt haben sondern sehr genau darauf geachtet haben "wie wir uns fühlen". Und nach ein paar Tagen mit wenigen Kohlenhydraten kann man schon eine Veränderung im Körpergefühl spüren (man kann weniger Masse für relativ wenige Kalorien essen, Sättigung hält nicht lange an, usw.). Genauso verhält sich das dann auch wenn man andere Bestandteile des Essens nach oben dosiert. Bei hohen Fett-Anteilen führt das zu fettiger Haut, Haaren und Pickeln. Zuviel Eiweiß führt zu erstaunlichen Blähungen.

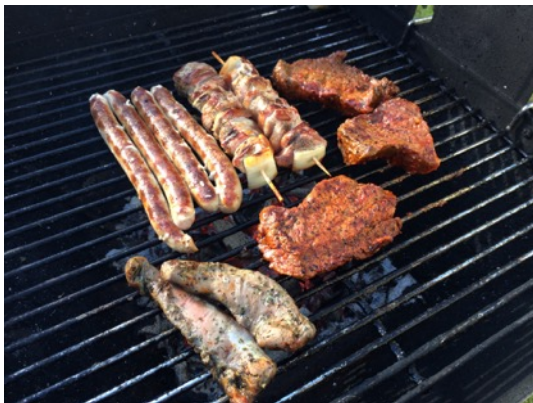
Leider gibt es vom Februar nicht viele gut verwendbare Fotos... aber hier mal die Ausbeute:



Garnelen, Pilze, Reis



Glasnudelpfanne mit Lende



BBQ



Brotzeit mit Hackepeter



Brotzeit mit Salat und Rinderhack



Fertiggericht Königsberger Klopse



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ **Dienstag, 3. Februar 2015** ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Lätta - Halbfettmargarine, 10 g	18	0	2	0	10	0	⊖
Brötchen - Brötchen, 1 Stück	155	32	0	4	0	0	⊖
ja - Hähnchenbrustfilet, 50 g	53	1	1	10	0	1	⊖
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	226	33	3	14	10	1	

Abendessen

Garnelen - Garnelen, 100 g	57	0	1	12	0	0	⊖
Pilze - Gemüse, 200 g	38	1	0	6	0	1	⊖
Öl - Leinöl, 10 g	82	0	9	0	0	0	⊖
Gemüse - Zwiebel, Rot, 1 mittelgroße (= 85 g)	24	4	0	1	0	3	⊖
Sojasoße - Kikkoman, 25 ml	16	2	0	2	1.440	0	⊖
Reis - Reis, 125 gram	430	95	1	9	6	0	⊖
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	647	102	12	30	1.446	5	

Snacks

Corny Bar - Schoko-Banane, 25 g	109	16	4	2	50	8	⊖
Corny - Free Schoko, 1 Riegel	67	13	2	2	40	1	⊖
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	176	29	6	3	90	9	

Gesamt	1.049	164	21	47	1.546	14
Dein Tagesziel	1.774	222	59	88	2.300	66
Verbleibend	725	58	38	40	753	52
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 404 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 4. Februar 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Bäcker - Kürbiskernbrötchen, 60 g	186	22	7	7	0	0
Lätta - Halbfettmargarine, 10 g	18	0	2	0	10	0
ja - Hähnchenbrustfilet, 50 g	53	1	1	10	0	1
Kühne - Senfgurken, 50 g	18	4	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	275	27	10	17	10	1

Abendessen

Glasnudelpfanne mit lende, 1 Portion	681	90	10	57	825	7
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	681	90	10	57	825	7

Snacks

Schwartau - Corny Free weisse Schoko , 1 Riegel	67	13	2	2	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	67	13	2	2	0	1

Gesamt	1.023	130	22	76	835	8
Dein Tagesziel	1.464	183	49	73	2.300	55
Verbleibend	441	53	26	-2	1.465	47
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 94 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Samstag, 21. Februar 2015 ▶



Steffi

Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Generic - Apfel, Rot (Pink Lady), 2 Apfel (100g)	124	28	0	1	2	11
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	124	28	0	1	2	11

Mittagessen

Gartenfrisch Jung - Salat Weichkäse & Olive, 0.5 Schale	41	2	2	2	0	2
Sushi Ginza - Wakame Salad, 160 g	206	33	7	3	2.890	33
Escal - Meeresfrüchte-Mischung, 150 g	125	4	2	23	240	0
Billa - Olivenbrot, 100 g	278	0	7	0	0	0
Bäckerei - Laugenbrezel, 2 Brezel	312	62	0	10	0	0
Aubergine - Riesengarnelen In Dillcreme, 50 g	134	1	12	7	0	1
Tip - Bismarck Heringe, 50 g	109	1	9	7	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.205	103	38	51	3.130	36

Abendessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Snacks

Coppenrsth & Wiese - Schwarzwälder Kirsch, 200 g	508	64	24	8	0	42
Reis-Fit - Risbellis Vanille-Kokos, 40 g	159	32	3	3	100	9
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	667	96	27	10	100	52

Gesamt	1.996	226	66	62	3.232	98
Dein Tagesziel	2.110	264	71	105	2.300	79
Verbleibend	114	37	5	42	-932	-19
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 740 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For: ◀ Saturday, February 21, 2015 ▶  Daniel

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Obst - Pink Lady Apfel, 200 g	108	28	1	0	0	0
Banane Obst - Banane, 148 g	142	33	0	1	1	25
Add Food Quick Tools	250	60	1	2	1	25

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Gartenfrisch Jung - Salat Weichkäse & Olive, 0.5 Schale	41	2	2	2	0	2
Aldi - Schweinemett, 300 g	756	0	60	51	27	3
Generic - Mischbrot, 4 slice	640	124	3	22	0	0
Reichelt - Krabben-Cocktail, 200 g	316	10	25	12	0	0
Sardellenfilets - Sardellenfilets, 125 g	225	0	13	25	0	0
Add Food Quick Tools	1,978	137	103	113	27	5

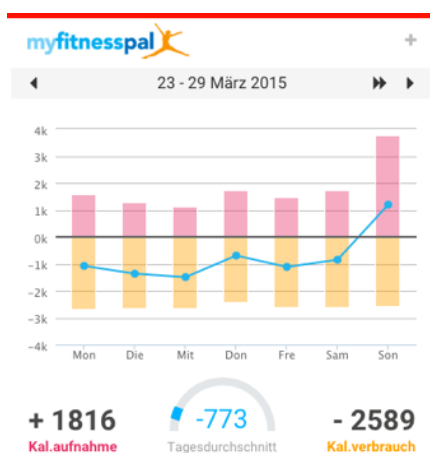
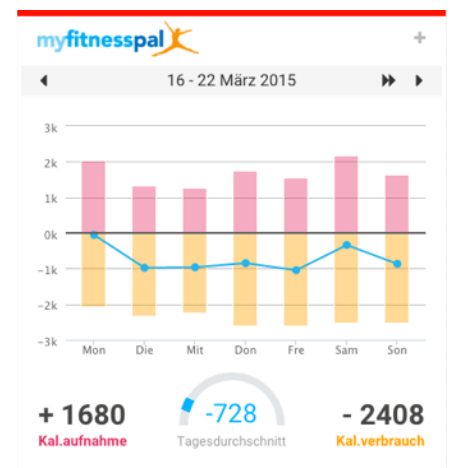
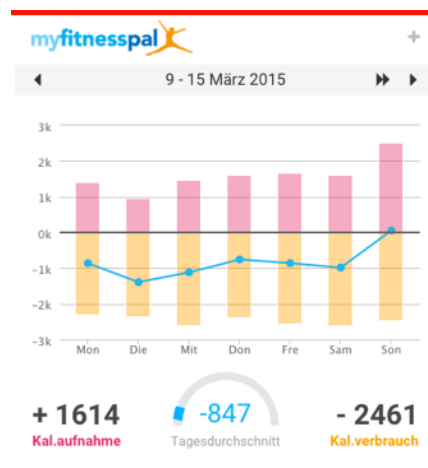
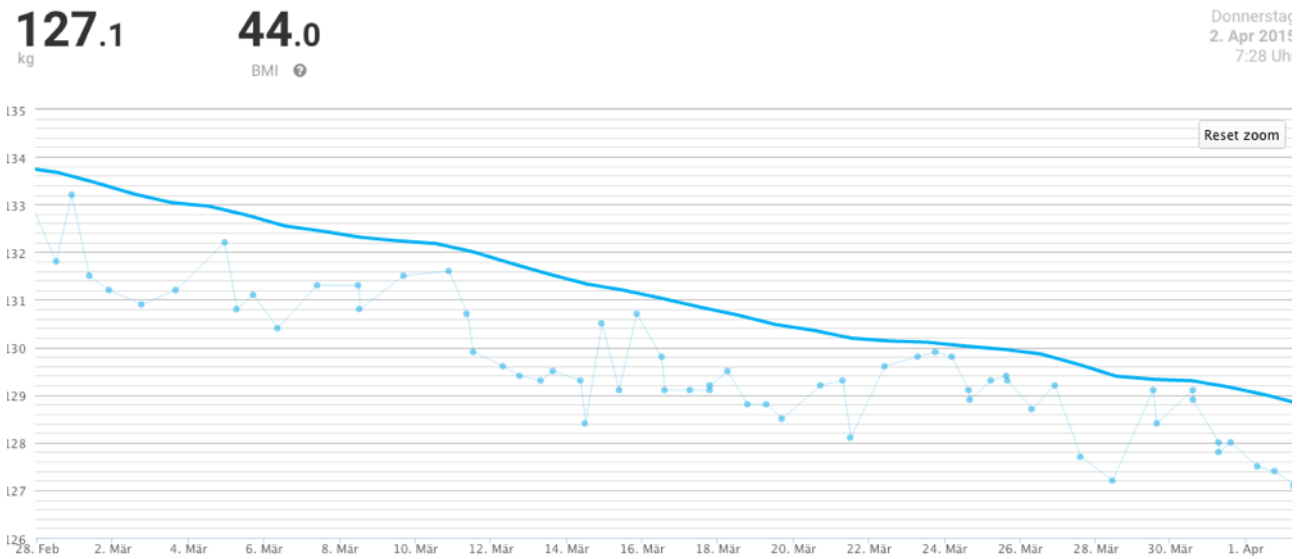
Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	2,228	197	104	114	28	30
Your Daily Goal	2,529	316	85	126	2,300	95
Remaining	301	119	-18	11	2,271	64
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 739 extra calories from exercise today



Der März brachte nur sehr geringe Abnahme von weniger als 1kg pro Woche. Da sieht man dass die Ernährung und der Sport noch nicht zur Gewohnheit geworden war...



Das durchschnittliche Kaloriendefizit pro Tag ist im immerhin bei knapp über 800 kcal angekommen.

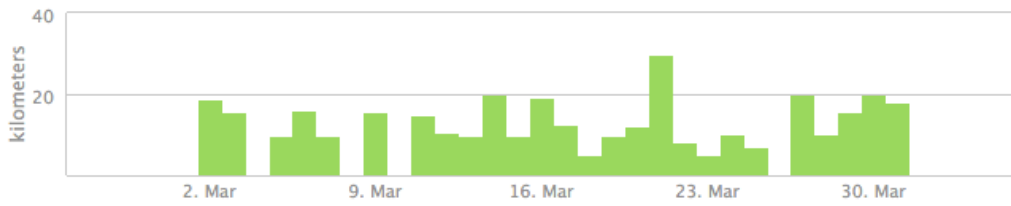
Man sieht schön die "Ausbrecher" am Sonntag jeweils welche hauptsächlich durch "mehr Zeit" und "man sollte sich was gönnen" entstehen.

Von 150km in 10 Stunden (im Februar) auf über 350km und über 20 Stunden Sport im März. Das führte zu über 13000kcal mehr Defizit im gesamten Monat. Entsprechend einer Faustregel sind ca. 7000kcal etwa dem Energiegehalt von 1kg Körperfett gleichzusetzen.

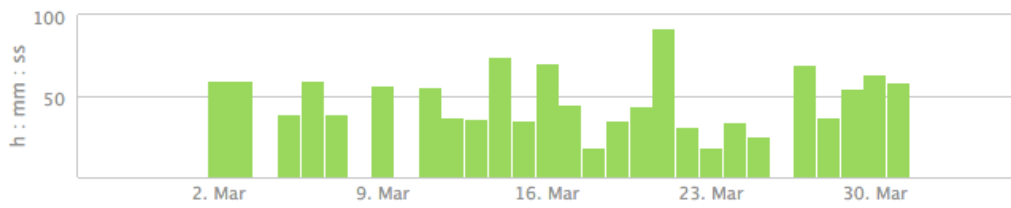
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 354.5	20:55	 13,054

Day Week Month

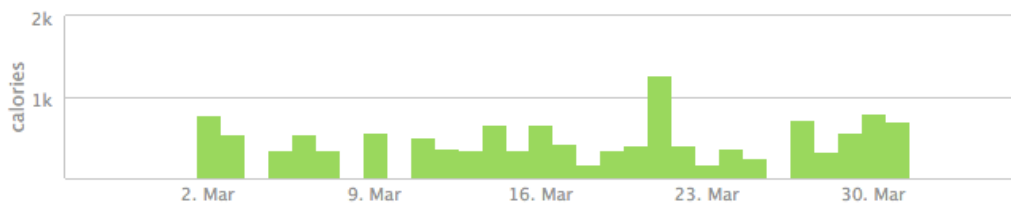
Distance



Duration

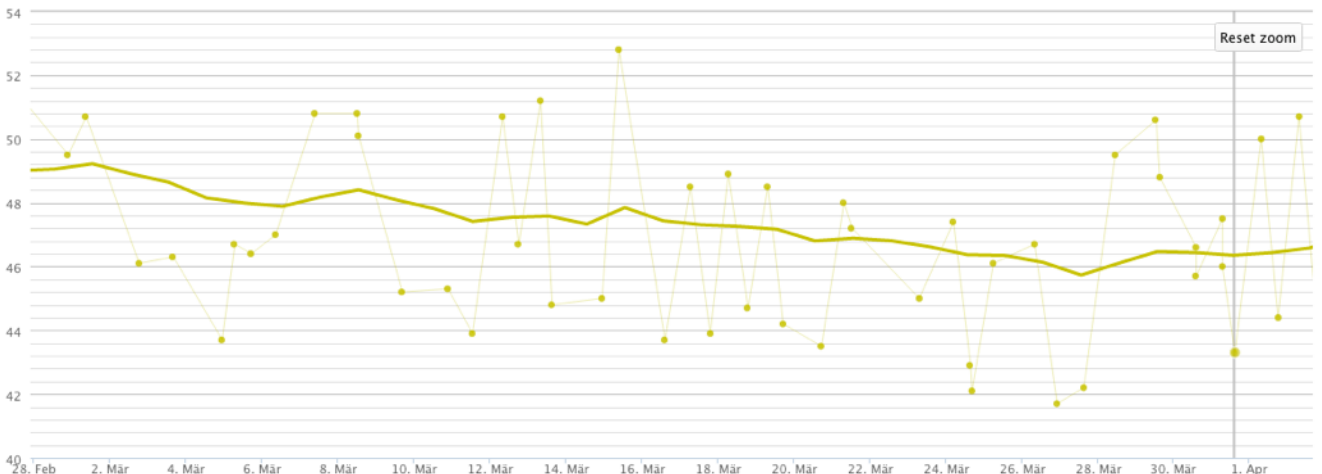


Calories Burned



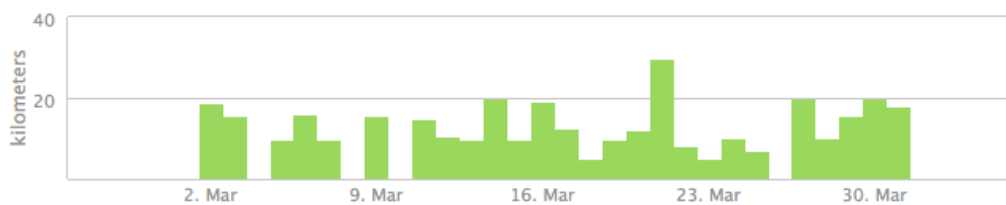
43.3
%

Dienstag
31. Mär 2015
15:00 Uhr





Distance



Wir machen mehr Fotos! Das ist gut. Und das Essen wird variantenreicher. Gleich die Lehre eines Irrtums vorweg: Wir haben zu diesem Zeitpunkt begonnen viele Früchte und Smoothies zu trinken. Das ist natürlich fast purer Zucker und wir haben das dann später auch als Nascherei kategorisiert. Was den Vitaminbedarf angeht haben wir sehr gute Erfahrungen mit entsprechenden Vitamin-Präparaten gemacht. Mit diesen haben wir zumindest eine gleichmäßige Versorgung mit Vitaminen über das gesamte Jahr sichergestellt.

Im Folgenden werden dann Steffis und Daniels MyFitnessPal Tagebuch verwendet. Daniels ist in Englisch, Steffis in Deutsch. Daraus ergeben sich auch die unterschiedlichen Kalorienziele. Daniel ist immerhin noch bei ca. 130kg während Steffi bereits bei unter 100kg angekommen war.



Hähnchen-Gyros selbstgemacht



Saure-Sahne-Tortillas



Smoothie



Shabu-Shabu



Aubergine-Zucchini-Feta-Auflauf



Hähnchen mit Wirsing und Kloß



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 1. März 2015 ▶



Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Milch - 3.5%, 300 ml	192	14	11	10	150	8
Ja - Haferflocken Zart, 30 gram	112	18	2	4	3	0
Naturprodukt - Erdbeeren, 50 g	16	3	0	0	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	320	35	13	15	153	11

Mittagessen

Aldi - Hähnchenschenkel, 275 g	586	0	45	45	358	0
Wirsing - Gemüse, 400 g	108	10	2	12	0	0
Henglein Kloßteig - Klöße, 375 gram	386	86	0	6	0	0
Maggi - Soße Zu Geflügel, 500 ml	180	30	4	6	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.260	126	51	69	358	0

Abendessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Snacks

Corny Free - Nuss-nougat, 1 Riegel (20 g)	69	14	2	1	24	0
Schwartau - Corny Free weisse Schoko , 1 Riegel	67	13	2	2	0	1
Hershey's - Kit Kat Mini, 1 bar	42	6	2	1	6	4
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	178	32	6	4	30	5

Gesamt	1.758	193	70	87	541	16
Dein Tagesziel	1.738	217	58	86	2.300	65
Verbleibend	-20	24	-11	-1	1.759	48
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 368 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

Monday, March 2, 2015



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Aldi - Kiwi, 125 g	66	18	1	1	4	11
Bioland - Apfel, 55 g	30	8	0	0	2	6
Banane Obst - Banane, 100 g	96	22	0	1	1	17
Naturprodukt - Erdbeeren, 65 g	21	4	0	1	0	3
Putenbrust - Putenbrust Natur, 250 g	245	3	5	48	6	0
Sonnenblumenöl - Sonnenblumenöl, 10 g	90	0	10	0	0	0
Eisbergsalat - Eisbergsalat, 100 g (Suppenteller)	13	2	0	1	0	2
Rewe - Kebab Brot, 2.5 slice - 80g	520	105	2	19	1,075	6
Milram - Zaziki, 100 g	96	4	6	6	0	0
Apostels - Zaziki, 100 g	113	9	7	4	1,000	4
Tommies - Tomaten, 50 gram	9	2	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	1,299	176	31	80	2,087	49

Snacks

Schwartau - Fruity Früchteriegel, 1 bar (24 gr)	78	16	1	1	0	10
Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	78	16	1	1	0	10

Totals	1,377	191	32	81	2,087	58
Your Daily Goal	2,577	322	86	129	2,300	97
Remaining	1,200	130	53	48	212	38
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 787 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ Friday, March 6, 2015 ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

La Perla Tortilla - Tortilla, 4 tortilla	360	76	4	24	0	0
Generic - Saure Sahne, 200 ml	232	8	20	6	0	0
Bioland - Zwiebel, 300 g	84	15	1	4	21	15
Ja! - Thunfisch-filets, 150 g	173	0	1	40	1,500	0
Homemade - Essig Und Öl, 25 ml	75	0	0	0	0	0
Rewe - Leicht - Rohschinken, 150 g	203	1	5	39	7	1
Add Food Quick Tools	1,127	100	30	113	1,528	16

Snacks

Striegistaler Zwerge - Camembert Leicht, 84 g	169	0	11	18	0	0
Bioland - Apfel, 200 g	108	28	0	1	6	21
Whisky - Scotch Whisky, 25 ml	50	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	327	28	11	19	6	21

Totals	1,454	128	42	132	1,534	37
Your Daily Goal	2,341	293	78	118	2,300	88
Remaining	887	164	36	-13	766	51
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 551 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ Sunday, March 8, 2015 ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 1 Cup (110ml)	3	0	0	0	0	0
Tesco - Kiwi, 70 gram	39	7	0	1	0	7
Bioland - Apfel, 65 g	35	9	0	0	2	7
Banane Obst - Banane, 70 g	67	15	0	1	1	12
Generic - Honigmelone, 150 g	83	20	0	1	0	8
White Castle - Cheesecake on A Stick, 1.5 serving	270	32	15	5	165	15
Kitkat - Strawberry Minis, 2 piece (2 fingers)	130	13	8	1	36	0
Milka - Löffel Ei!, 1 Ei	194	18	17	2	0	0
Milka - Löffel Ei Milchcrème, 1 Ei (34g)	194	18	13	2	100	18
Add Food Quick Tools	1,015	132	53	13	304	66

Dinner

Balkan Restaurant - Gyros Mit Reis, 3 Portion	1,110	0	36	0	0	0
Add Food Quick Tools	1,110	0	36	0	0	0

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	2,125	132	89	13	304	66
Your Daily Goal	1,958	245	66	99	2,300	73
Remaining	-167	113	-23	86	1,996	6
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 278 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ Monday, March 9, 2015 ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

Dinner

Karotte - Karotte, 60 g	16	3	0	0	35	2
Natur - Lauchzwiebel, 20 g	5	2	0	0	0	1
Gemüse - Lauch, 40 g	24	1	0	1	8	1
Gemüse - Paprika, 120 g	23	8	0	1	2	0
Veggies - Broccoli, 90 gr	20	4	0	2	20	1
Bioland - Blumenkohl, 140 g	32	3	0	4	0	3
Generic - Zuckerschoten, 35 g	11	2	0	1	0	0
Generic - Grünen Bohnen, 40 g	11	1	0	1	0	0
Aldi - Champignons, 165 g	13	1	0	2	0	0
Garnelen - Garnelen, 90 g	51	0	1	11	0	0
Ja! - Thunfisch-filets, 115 g	132	0	1	31	1,150	0
Rind - Rumpsteak, 250 g	403	0	23	50	0	0
Nongshim Twigim - Udong Cup Noodles, 1 bar (60g)	220	22	7	22	200	8
Reis - Reis, 50 gram	172	38	1	4	3	0
Guinness Foreign Extra Stout - Guinness Foreign Extra Stout, 12 oz	176	14	0	3	0	0
Naturprodukt - Erdbeeren, 875 g	112	19	1	3	0	19
Add Food Quick Tools	1,421	118	35	135	1,418	34

Totals	1,421	118	35	135	1,418	34
Your Daily Goal	2,241	280	76	113	2,300	84
Remaining	820	161	41	-21	881	49
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 561 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

Monday, March 30, 2015



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Latte Macchiato - Latte Macchiato 1,5 % Milch, 200 ml	97	20	3	7	0	8
Add Food Quick Tools	97	20	3	7	0	8

Dinner

Gemüse - Paprika, 194 g	37	13	0	2	4	0
Bioland - Zwiebel, 165 g	46	8	0	2	12	8
Gemüse - Zucchini, 385 g	73	8	2	6	12	0
Gemüse - Knoblauch (Roh), 11 g	16	4	0	1	2	0
Gemüse - Aubergine, 240 g	43	6	0	3	0	6
Bertolli - Extra Vergine Olive Oil Originale, 20 ml	164	0	18	0	0	0
Mojopad - Salakis Light 9%, 270 g	435	2	24	51	1,620	0
Naturprodukt - Erdbeeren, 454 g	145	25	2	4	0	24
Ja! - Tomatenmark, 40 g	46	7	0	2	0	0
Langnese - Honig, 2 TL	62	15	0	0	0	15
Guinness - Draught, 440 ml	155	12	0	1	0	0
Add Food Quick Tools	1,222	101	48	73	1,649	53

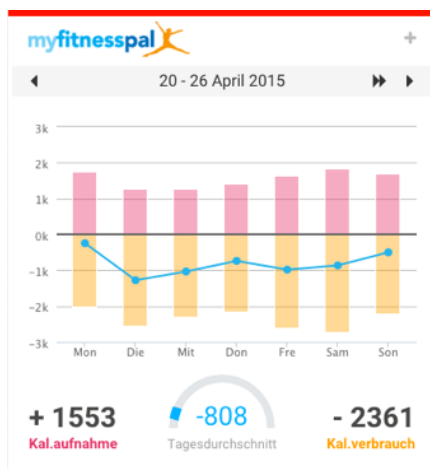
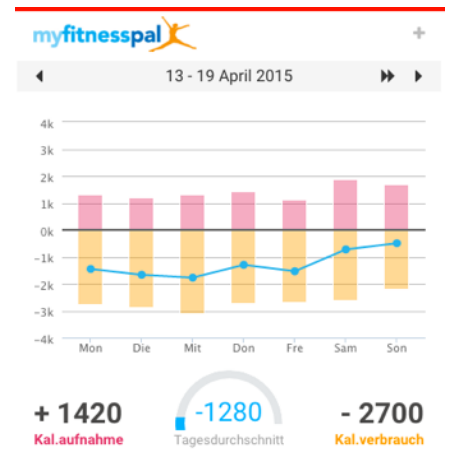
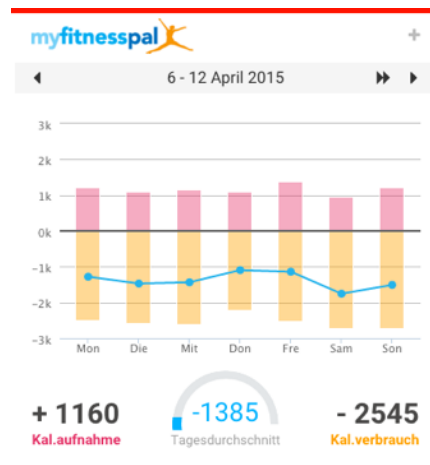
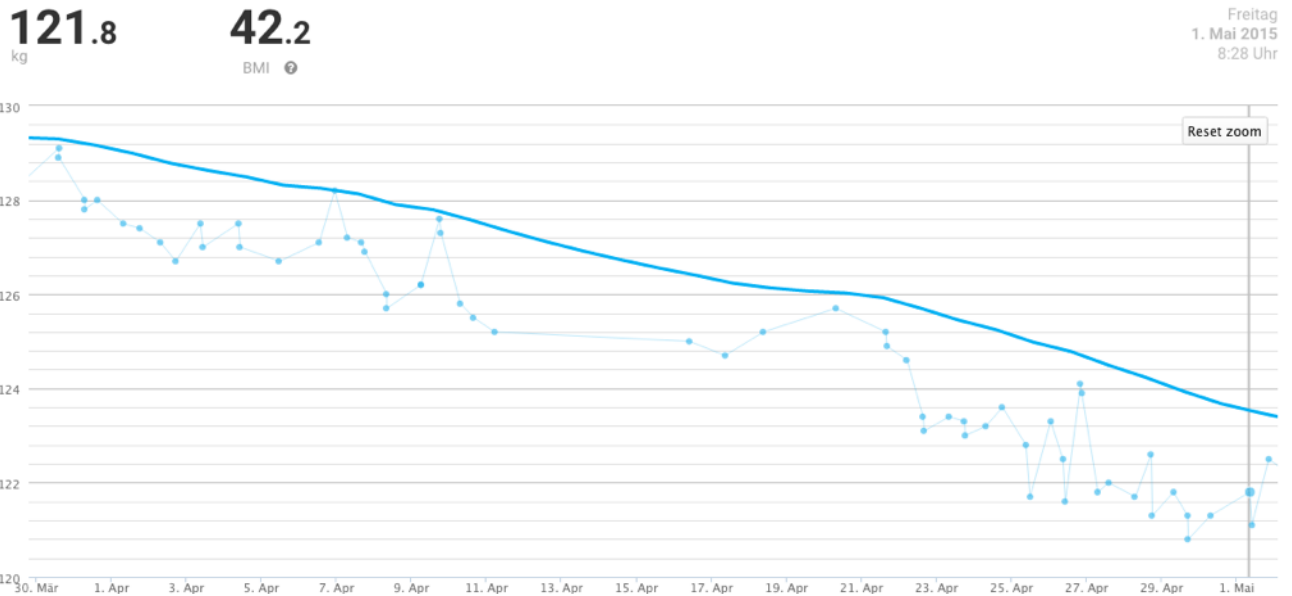
Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	1,319	121	51	80	1,649	61
Your Daily Goal	2,425	301	83	122	2,300	91
Remaining	1,106	180	32	42	651	29
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar



*You've earned 805 extra calories from exercise today

Mit weiter steigendem Sport bleibt die Rate des Gewichtsverlusts trotz weniger Gewicht ungefähr gleich. Wichtig hierbei ist dass die ersten 20kg sozusagen im Fluge vergangen sind. Verzicht gab es keinen. Nur neue Optionen und viele Experimente.



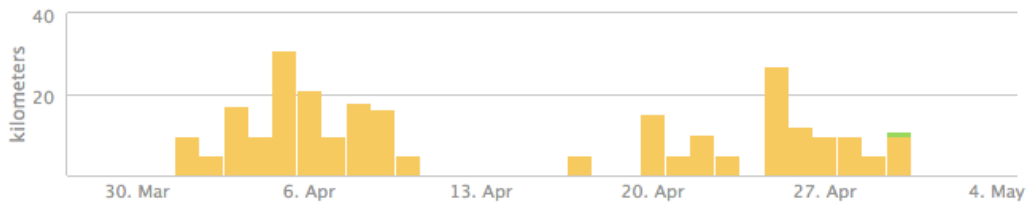
Das Defizit wird größer. Warum? Naja Sport fällt leichter und nach und nach entwickelt sich das so dass die Kalorienaufnahme nur noch den verbrauchten Sportkalorien statt dem Grundumsatz entspricht.

Bedingt durch eine Dienstreise im April war etwas mehr als eine Woche kein Sport umsetzbar. Dementsprechend die geringere Aktivität im April verglichen mit März. Immerhin aber doch noch 10000kcal zusätzlich ersportelt.

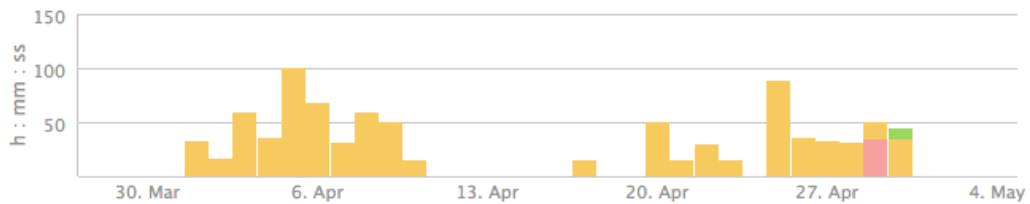
DISTANCE 	258.9	DURATION	15:04	CALORIES 	10,167
--	--------------	-----------------	--------------	---	---------------

Day Week Month

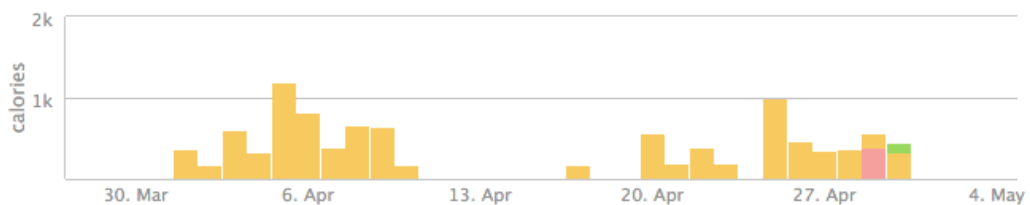
Distance



Duration

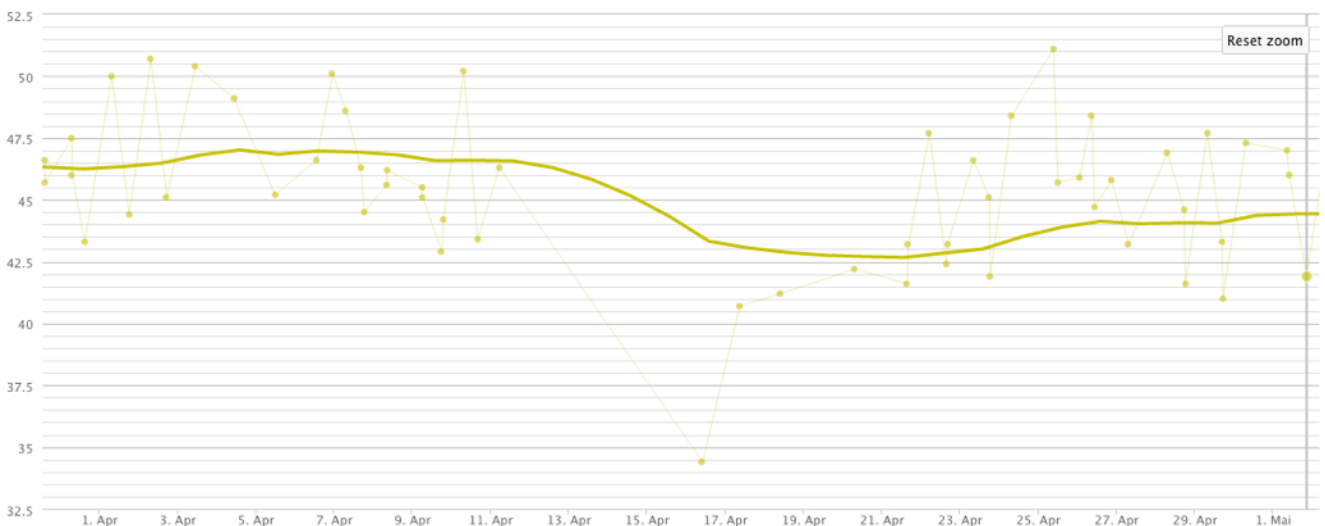


Calories Burned



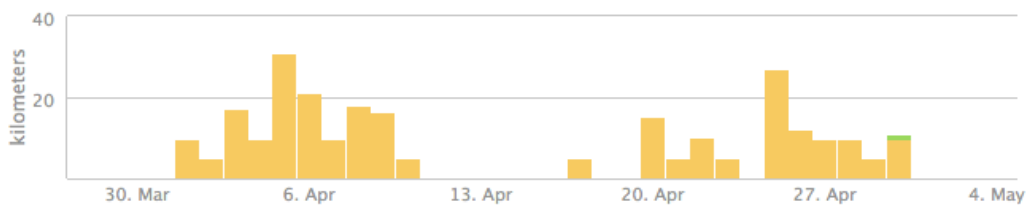
41.9 %

Freitag
1. Mai 2015
20:32 Uhr





Distance



Mehr Variation - mehr Gemüse - bessere Balance von Nährstoffen.



Erdnuss-Hähnchen mit Reis



Tortilla Pizza



Kassler - Rotkraut - Kartoffeln



Ananas - Bananen - Pute



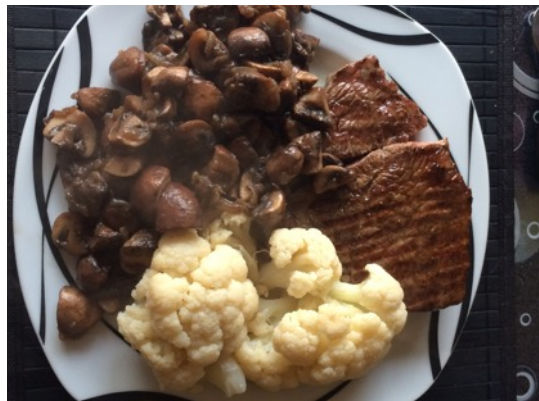
Spargel - Kartoffeln - Ei



Hüttenkäse - Paprika - Fisch



Nudel-Tomaten-Paprika-Tofu



Rindersteak - Pilze - Blumenkohl



Your Food Diary For:

◀ **Wednesday, April 1, 2015** ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Meißner - Marokkanischer Masir - Minze-Honig , 600 ml	6	1	0	0	0	1
Add Food Quick Tools	6	1	0	0	0	1

Dinner

Schwartau - Fruity Früchteriegel, 1 bar (24 gr)	78	16	1	1	0	10
Gartenfrisch Jung GmbH - Bunte Salatmischung, 225 g	52	4	1	5	225	2
Hähnchenbrustfilet - Hähnchenbrustfilet, 320 g	320	3	3	73	211	0
Naturprodukt - Erdbeeren, 125 g	40	7	1	1	0	7
Ja! - Thunfisch-filets, 150 g	173	0	1	40	1,500	0
Homemade - Essig Und Öl, 25 ml	75	0	0	0	0	0
Oryza - Basmati & Wildreis, 100 g	352	73	1	10	0	0
Banane Obst - Banane, 120 g	115	26	0	1	1	21
Barneys Best - Erdnussbutter Creamy, 50 g	314	8	25	14	4	4
Ei (Lidl) - Ei, 2 Ei (ca 55 g)	150	1	12	14	0	1
Add Food Quick Tools	1,669	138	46	158	1,942	44

Snacks

Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	0	0	0	0	0	0

Totals	1,675	139	46	158	1,942	45
Your Daily Goal	1,994	248	68	101	2,300	75
Remaining	319	109	22	-56	358	30
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 374 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 15. April 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Gemüse - Zwiebeln, 103 g	29	5	0	1	3	5
Tatar - Tatar, 100 g	112	0	3	21	0	0
Gemüse - Knoblauch (Roh), 7 g	10	2	0	0	1	0
Tip - Mozzarella Light 8,5% Fett Absolut, 125 g	206	2	11	26	4	0
La Costeña - Weizentortilla, 2 St	592	98	15	14	0	0
Tomatenmark - Hausfrau, 70 g	80	13	1	4	143	13
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.029	120	30	66	151	18

Snacks

Reis-Fit - Risbellis Apfel-Zimt, 20 g	73	17	0	1	50	5
Corny - Free Schoko, 1 Riegel	67	13	2	2	40	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	140	29	2	3	90	5

Gesamt	1.169	149	32	69	241	24
Dein Tagesziel	1.578	196	51	80	2.300	59
Verbleibend	409	47	18	11	2.059	35
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 368 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Tuesday, April 7, 2015 ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Meißner - Marokkanischer Masir - Minze-Honig , 400 ml	4	1	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	4	1	0	0	0	0

Lunch

Meistermetzgers - Kochschinken, 200 g	268	2	10	42	2,000	2
Add Food Quick Tools	268	2	10	42	2,000	2

Dinner

Kartoffeln - Kartoffeln, 300 gr	207	44	0	6	9	1
Penny - Rotkraut, 350 g	203	39	0	5	0	0
Bioland - Zwiebel, 80 g	22	4	0	1	6	4
Eberswalder Fleisch GmbH - Kasslerkotelett vom Schwein, 1 Scheibe	300	1	16	38	0	0
Naturprodukt - Erdbeeren, 276 g	88	15	1	2	0	15
Add Food Quick Tools	820	103	18	52	15	20

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	1,092	106	28	94	2,015	22
Your Daily Goal	2,018	251	69	102	2,300	76
Remaining	926	145	41	7	285	53
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 398 extra calories from exercise today



9 Ingredients

[Edit Recipe](#)

- 200 g, Rosenkohl
- 60.00 g, Zuckerschoten
- 120.00 g, Blattspinat
- 120.00 g, Brech Bohnen (Grüne Bohnen)
- 240.00 g, Junge Erbsen und Karotten
- 5.60 Streifen, Putenbrust
- 334 g, Ananas
- 500 ml, Cremefine 7%
- 190 g, Bananen

Nutrition Facts

Servings 3.0	
Amount Per Serving	
Kalorien 544	
% Daily Value *	
Total Fat 14 g	22 %
Saturated Fat 2 g	10 %
Monounsaturated Fat 0 g	
Polyunsaturated Fat 0 g	
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 41 mg	2 %
Potassium 260 mg	7 %
Total Carbohydrate 53 g	18 %
Dietary Fiber 9 g	37 %
Sugars 25 g	
Protein 49 g	99 %
Vitamin A	30 %
Vitamin C	53 %
Calcium	2 %
Iron	3 %
<p>* The Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet, so your values may change depending on your calorie needs. The values here may not be 100% accurate because the recipes have not been professionally evaluated nor have they been evaluated by the U.S. FDA.</p>	



Your Food Diary For:

◀ **Thursday, April 16, 2015** ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

Kartoffeln - Kartoffeln, 330 gr	228	49	0	7	10	1
Gemüse - Weisser Spargel, 340 g	44	11	0	6	10	3
Lätta - Margarine Extra Fit, 30 g	75	2	9	2	243	2
Mehl - Mehl, 12 g	41	8	0	1	0	0
Ei (Lidl) - Ei, 4 Ei (ca 55 g)	300	2	25	28	0	2
Meistermetzgers - Kochschinken, 200 g	268	2	10	42	2,000	2
Add Food Quick Tools	956	73	45	85	2,263	9

Dinner

Frischli - Haltbare Vollmilch, 79 ml	51	4	3	3	0	4
Weihenstephan - Frischer Joghurt Mild 0,1%, 181 g	96	12	0	10	14	12
Banane Obst - Banane, 191 g	183	42	0	2	2	33
Add Food Quick Tools	330	58	3	14	16	49

Snacks

サントリー - pepsi リフレッシュ, 1 cup	132	23	4	2	2	0
Add Food Quick Tools	132	23	4	2	2	0

Totals	1,418	154	52	102	2,281	59
Your Daily Goal	1,613	201	55	81	2,300	61
Remaining	195	47	3	-20	19	2
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 23 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: ◀ **Tuesday, April 21, 2015** ▶

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Meißner - Marokkanischer Masir - Minze-Honig , 300 ml	3	1	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	3	1	0	0	0	0

Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Möhren - Roh, 100 g	41	10	0	1	69	5
Gemüse - Tomaten, 160 g	27	4	0	2	5	4
Gemüse - Paprika, 210 g	40	14	0	2	4	0
Bayernland - Kerniger Frischkäse, 100 g	92	1	4	13	1	1
Bioland - Zwiebel, 50 g	14	2	0	1	4	2
Rewe - Tilapia, 70 g	59	0	1	12	0	0
Garnelen - Garnelen, 75 g	43	0	1	9	0	0
Henglein - Kartoffelnudeln, 133 g	197	40	2	4	1,995	3
Mojopad - Salakis Light 9%, 90 g	145	1	8	17	540	0
Kiwikawa - Xucker, 40 g	96	40	0	0	0	0
Meica - Eisbeinfleisch in Aspik, 200 g	216	0	8	36	0	0
Add Food Quick Tools	970	112	25	97	2,617	15

Snacks	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Banane Obst - Banane, 94 g	90	21	0	1	1	16
Jingold - Kiwi gelb, 192 g	121	23	1	2	4	11
Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Abtei - Vitamin D3 800 I.e., 1 tablet	0	0	0	0	0	0
Scotch - Scotch Whisky, 1.5 oz	97	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	308	44	1	3	5	27

Totals	1,281	156	26	100	2,622	43
Your Daily Goal	1,781	221	61	90	2,300	67
Remaining	500	64	34	-9	-321	24
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 191 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ **Thursday, April 23, 2015** ▶

Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

REWE - Passierte Tomaten (Happened Tomatoes), 250 gr	70	10	1	3	0	10
soja so lecker - Bio Tofu geräuchert (korrekte Angaben), 1/2 container (175,00 g)	144	1	8	16	0	1
Gemüse - Zwiebel, Rot, 1 mittelgroße (= 85 g)	24	4	0	1	0	3
Gemüse - Tomaten, 78 g	13	2	0	1	2	2
Hochzeit Nudel - Bandnudel, 150 g	545	107	5	20	30	0
Kiwikawa - Xucker, 58 g	139	58	0	0	0	0
Wolfra - Boskop Apfelsaft naturtrüb, 355 ml	181	42	0	0	0	40
Bertolli - Extra Vergine Olive Oil Originale, 10 ml	82	0	9	0	0	0
Scotch - Scotch Whisky, 1.5 oz	97	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	1,295	223	23	41	32	56

Snacks

Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Abtei - Vitamin D3 800 I.e., 1 tablet	0	0	0	0	0	0
Banane Obst - Banane, 113 g	108	25	0	1	1	19
Add Food Quick Tools	108	25	0	1	1	19

Totals	1,403	248	23	42	33	75
Your Daily Goal	1,773	221	59	90	2,300	66
Remaining	370	-27	35	47	2,266	-9
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 193 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: ◀ **Sunday, April 26, 2015** ▶

Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

Aldi - Kiwi, 204 g	108	30	1	2	6	18
Stremel-Lachs Pfeffer, Laschinger - Lachs, geräuchert, 1 container (125,00 g)	299	0	21	28	2,163	0
Brot - Zwiebelbrot, 3 slice	189	42	0	6	0	0
Add Food Quick Tools	596	72	22	36	2,169	18

Dinner

Bioland - Blumenkohl, 460 g	106	11	1	12	0	9
Metzger - Rindersteak, 250 g	403	0	10	78	0	0
Champignons Paulus - Champignons Paulus, 461 g	120	3	0	23	0	1
Bioland - Zwiebel, 170 g	48	8	0	2	12	8
Erdinger - Weissbier, 500 ml	220	13	0	2	0	0
Süßgetränk - Coca Cola, 250 ml	105	27	0	0	0	27
Add Food Quick Tools	1,002	62	12	116	12	45

Snacks

Tokyo Banana - Original Flavor, 1 piece	102	3	6	9	2	0
Add Food Quick Tools	102	3	6	9	2	0

Totals	1,700	137	39	162	2,183	64
Your Daily Goal	2,051	256	69	104	2,300	77
Remaining	351	119	29	-57	117	13
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

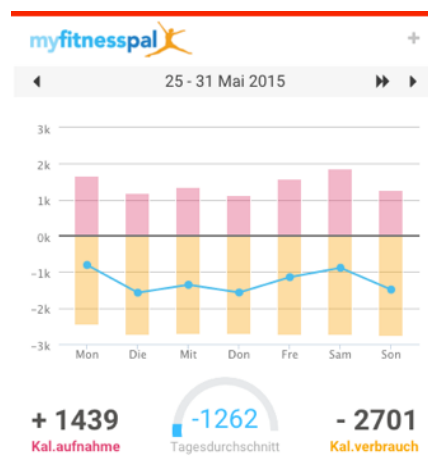
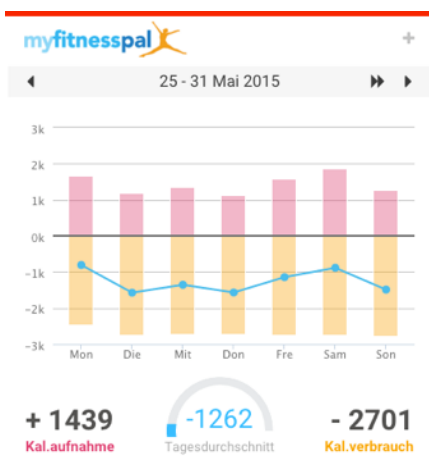
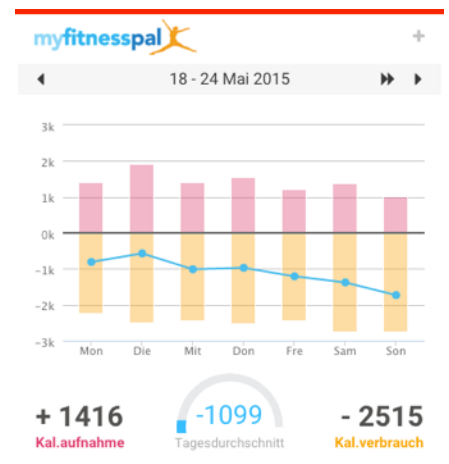
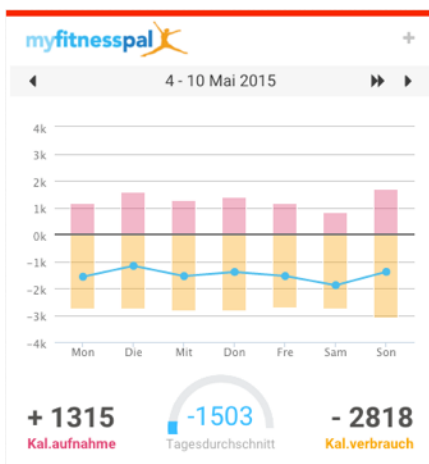
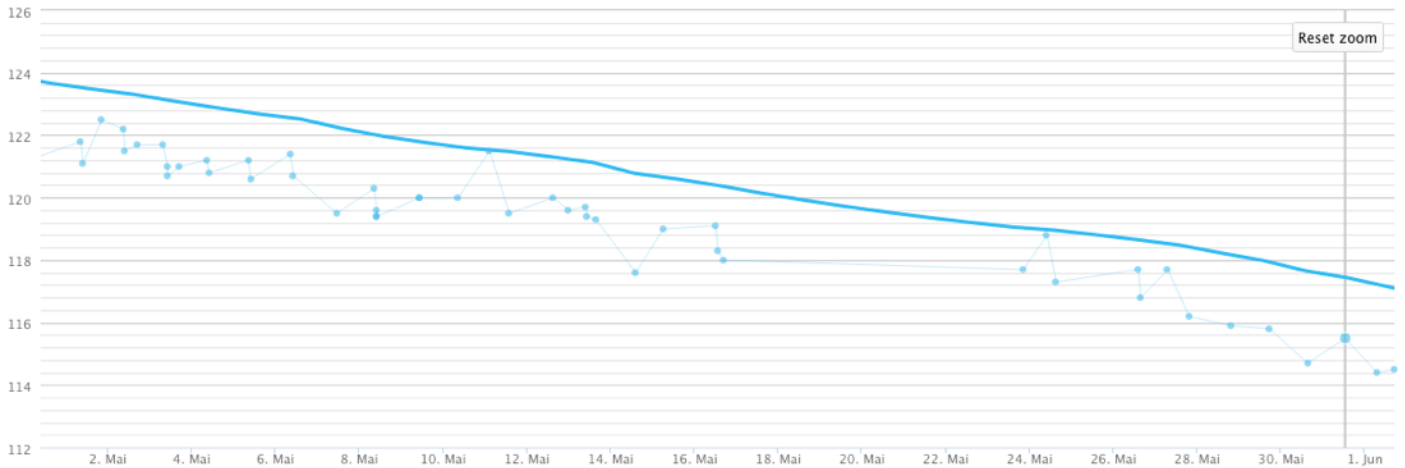
*You've earned 471 extra calories from exercise today

Gleichbleibende Gewichtsabnahme auch im Mai 2015. Eigentlich ziemlich unspannend außer wenn man es selbst erlebt. Auch in diesem Monat gab es wieder eine Dienstreise für Daniel.

115.5
kg

40.0
BMI

Sonntag
31. Mai 2015
12:47 Uhr



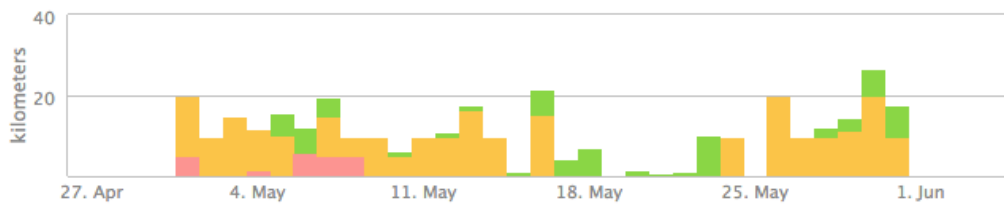
Trotz stetig fallendem Körpergewicht ist das Ziel klar: Kleiner werdenden Grundumsatz durch mehr Sport so ausgleichen dass das Defizit ungefähr gleich groß bleibt. Mit allem Sport und Nahrungs-Kalorien-Defizit zusammen ist ein wöchentliches Defizit von über 7000kcal sichergestellt.

Mit fallendem Gewicht gilt es das Kaloriendefizit gleich zu halten oder noch zu erhöhen. Je nachdem wie man sich eben so fühlt. Es finden kleinere Experimente statt wie: Ist Essen vor dem Sport eine gute Idee (nein). Oder: Wie wirken sich größere oder kleinerer Portionen am Vortag auf die Leistungsfähigkeit beim Sport aus?

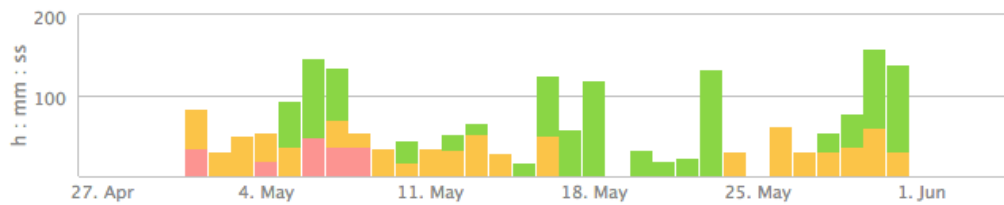
DISTANCE 	338.1	DURATION	33:24	CALORIES 	18,464
--	--------------	-----------------	--------------	---	---------------

Day Week Month

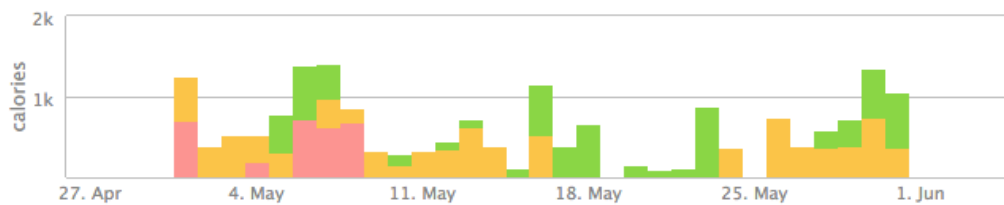
Distance



Duration

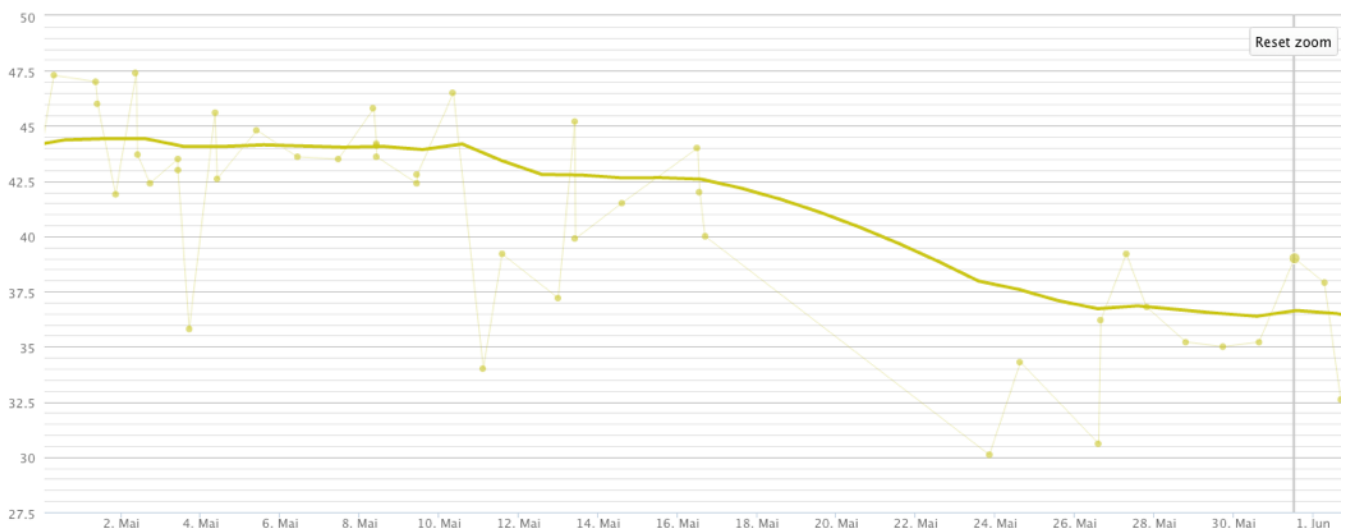


Calories Burned



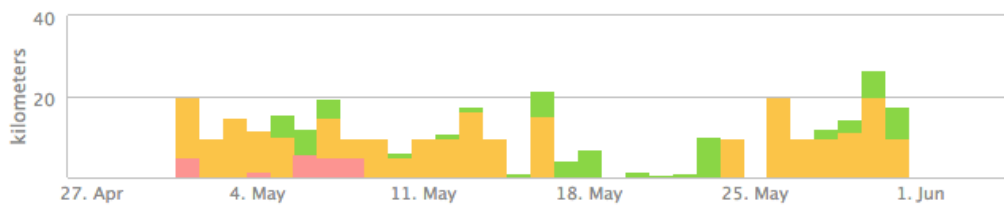
39.0
%

Sonntag
31. Mai 2015
12:47 Uh





Distance



Noch mehr Gemüse! Gewohnheiten setzen ein und helfen niedrige Kalorienmengen bei relativ großen Essensmengen zu erzielen. Satt waren wir IMMER.



gebratene grüne Spargel



warmer Salatteller



großer Ziegenkäse Salat-Teller



Lachs Brotzeit mit Salat



warmer Champignon-Ei Salat



Gulasch mit Nudeln



Your Food Diary For:

Monday, May 4, 2015



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Abtei - Vitamin D3 800 I.e., 1 tablet	0	0	0	0	0	0
Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	0	0	0	0	0	0

Dinner

Gartenfrisch Jung GmbH - Bunte Salatmischung, 450 g	104	9	2	9	450	5
Naturprodukt - Erdbeeren, 748 g	239	41	3	6	0	40
Lidl, Edeka - Stremel-lachs, 125 g	276	1	18	28	880	1
Gemüse - Tomaten, 125 g	21	3	0	1	4	3
Gemüse - Radieschen, 40 g	6	1	0	0	0	0
Gemüse - Grüner Spargel, 100 g	17	3	0	2	0	1
Homemade - Essig Und Öl, 35 ml	105	0	0	0	0	0
Aldi - Champignons, 156 g	12	1	0	2	0	0
Bertolli - Extra Vergine Olive Oil Originale, 10 ml	82	0	9	0	0	0
Add Food Quick Tools	862	58	33	48	1,334	49

Snacks

Salatgurke Gemüse - Salatgurke, 300 g	36	5	0	2	6	5
Soda Stream - Pink Grapefruit, 1 cup	29	3	0	0	0	0
Tokyo Banana - Original Flavor, 2 piece	204	6	12	19	4	0
Whisky - Scotch Whisky, 25 ml	50	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	319	14	12	21	10	5

Totals	1,181	72	45	69	1,344	54
Your Daily Goal	2,113	264	71	107	2,300	79
Remaining	932	192	26	38	956	24
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 533 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Freitag, 8. Mai 2015 ▶



Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Banane - Bananen, 162 g	145	37	1	2	2	20
Tip - Magermilch Joghurt mild, 250 g	113	14	0	14	0	14
Wiezucker - Dunkle Schokodrops, 13 G	79	5	6	1	0	0
Brandt - Vollkorn Zwieback Zartbitter , 2 piece	58	6	3	1	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	395	62	9	18	2	37

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Ziegenkäse - Ziegenkäse, 100 g	407	0	33	20	480	3
Mojopad - Salakis Light 9%, 90 g	145	1	8	17	540	0
Galbani - Mozzarella Light, 62 g	83	1	4	10	0	0
Gemüse - Grüner Spargel, 60 g	10	2	0	1	0	0
Gemüse - Radieschen, 80 g	12	2	0	1	0	0
Gemüse - Tomaten, 125 g	21	3	0	1	4	3
Aldi - Pilze, 135 g	16	7	1	5	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 75 g	21	4	0	1	2	4
Gemüse - Zucchini, 175 g	33	4	1	3	5	0
Salate - Kopfsalat, 100 g	12	3	0	0	10	1
Dressing - Essig & Öl ▾ , 2 EL	144	0	0	0	0	0
Langnese - Honig, 1 TL	62	15	0	0	0	15
Lachsschinken - Lachsschinken, 130 gr	151	1	6	24	5.976	1
Generic - Laugenstange, 1 Stück	186	36	3	5	1.080	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.303	77	57	88	8.097	28

Snacks

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Gesamt	1.698	139	66	106	8.099	65
Dein Tagesziel	2.084	257	67	108	2.300	78
Verbleibend	386	118	0	1	-5.799	13
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 884 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ Montag, 11. Mai 2015 ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Usda - Melon, Cantalope, Raw, 342 g	116	28	1	3	55	27
Herta Finesse - Putenbrust gepökelt und gegart/hauchzart mit Honig, 80 g	88	1	2	18	0	0
Semmel Mit Schinken - Semmel Mit Schinken, 1 piece	498	99	3	16	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	702	128	5	36	55	27

Abendessen

Aldi - Champions Pilze, 115 g	25	5	0	3	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 60 g	17	3	0	1	2	3
Gemüse - Radieschen, 30 g	5	1	0	0	0	0
Gemüse - Gurke, 85 g	12	2	0	1	1	2
Paprika - Gelb, 60 g	17	4	0	1	0	4
Kantine-tomaten - Tomaten, 60 g	20	5	0	1	5	0
Weintrauben - Weintrauben, 30 g	20	5	0	0	1	5
Dressing - Essig & Öl ▾, 1 EL	72	0	0	0	0	0
Gut Ponholz - Hauchfein Kochschinken, 150 g	149	2	5	29	1.305	1
Mojopad - Salakis Light 9%, 90 g	145	1	8	17	540	0
Gartenfrisch Jung Gmbh - Bunte Salatmischung, 80 g	18	2	0	2	80	1
Feinkost Dittmann - spanische Oliven , 30 g	48	1	5	0	0	0
Mischbrot - Brot, 2 Scheibe	210	44	1	5	0	0
Lätta - Margarine Extra Fit, 20 g	50	1	6	1	162	1
Schwartau - Marmelade "Kleines Frühstück", 1 Dose	63	15	0	0	0	0
Ferrero - Nutella (German Recipe 800g), 1 portion (15g)	82	9	5	1	15	8
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	953	97	31	62	2.110	24

Snacks

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Gesamt	1.655	224	36	99	2.165	51
Dein Tagesziel	1.936	239	63	99	2.300	73
Verbleibend	281	14	27	0	135	22
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 736 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For: ◀ **Monday, May 11, 2015** ▶

Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

Melone - Cantaloupe, 374 g	127	30	1	3	60	0
Verla - Magnesium Verla Orange (Beutel = 4g), 4 g	11	1	0	0	0	0
Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Abtei - Vitamin D3 800 i.e., 1 tablet	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	138	31	1	3	60	0

Dinner

Top Mare - Räucherlachs Premium, 1 container (200,00 g)	352	1	21	41	6,360	1
Gemüse - Tomaten, 225 g	38	6	0	2	7	6
Bioland - Zwiebel, 65 g	18	3	0	1	5	3
Aldi - Champignons, 115 g	9	0	0	1	0	0
Gemüse - Radieschen, 46 g	7	1	0	1	0	0
Gemüse - Paprika, 56 g	11	4	0	1	1	0
Gemüse - Tomaten, 60 g	10	2	0	1	2	2
Salatgurke Gemüse - Salatgurke, 86 g	10	2	0	1	2	1
Brot - Roggenbrot, 250 g	648	120	8	20	1,508	10
Salate - Kopfsalat, 200 g	24	5	0	0	20	2
Rügen - Bratheringsfilets, 100 g	207	8	15	11	800	5
Den Gamle Fabrik - Solbærsyltetøj, 100 g	220	53	1	1	0	50
Add Food Quick Tools	1,554	204	46	79	8,703	79

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	1,692	235	47	82	8,763	79
Your Daily Goal	1,869	233	62	95	2,300	70
Remaining	177	-2	15	13	-6,463	-9
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 339 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: ◀ **Monday, May 11, 2015** ▶

Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

Melone - Cantaloupe, 374 g	127	30	1	3	60	0
Verla - Magnesium Verla Orange (Beutel = 4g), 4 g	11	1	0	0	0	0
Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Abtei - Vitamin D3 800 I.e., 1 tablet	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	138	31	1	3	60	0

Dinner

Top Mare - Räucherlachs Premium, 1 container (200,00 g)	352	1	21	41	6,360	1
Gemüse - Tomaten, 225 g	38	6	0	2	7	6
Bioland - Zwiebel, 65 g	18	3	0	1	5	3
Aldi - Champignons, 115 g	9	0	0	1	0	0
Gemüse - Radieschen, 46 g	7	1	0	1	0	0
Gemüse - Paprika, 56 g	11	4	0	1	1	0
Gemüse - Tomaten, 60 g	10	2	0	1	2	2
Salatgurke Gemüse - Salatgurke, 86 g	10	2	0	1	2	1
Brot - Roggenbrot, 250 g	648	120	8	20	1,508	10
Salate - Kopfsalat, 200 g	24	5	0	0	20	2
Rügen - Bratheringsfilets, 100 g	207	8	15	11	800	5
Den Gamle Fabrik - Solbærsyltetøj, 100 g	220	53	1	1	0	50
Add Food Quick Tools	1,554	204	46	79	8,703	79

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	1,692	235	47	82	8,763	79
Your Daily Goal	1,869	233	62	95	2,300	70
Remaining	177	-2	15	13	-6,463	-9
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 339 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: ◀ **Tuesday, May 26, 2015** ▶ 

Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Diverse - Nudeln Hörnchen, 100 g	356	74	1	13	0	0
Guinness - Draught, 440 ml	155	12	0	1	0	0
Gemüse - Tomaten, 59 g	10	2	0	1	2	1
Gemüse - Paprika, 60 g	11	4	0	1	1	0
Gemüse - Radieschen, 88 g	13	2	0	1	0	0
Feinkost Dittmann - spanische Oliven , 25 g	40	1	4	0	0	0
Homemade - Essig Und Öl, 20 ml	60	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	645	95	5	16	3	1

Snacks

Alpro - Original Almond Milk 1l, 25 ml	6	1	0	0	13	1
Wilhelm Brandenburg - Rinder-gulasch, 500 g	515	25	20	55	0	9
Cetebe - Immunity Plus, 1 tbl	0	0	0	0	0	0
Verla - Magnesium Verla Orange (Beutel = 4g), 4 g	11	1	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	532	27	20	55	13	9

Totals	1,177	121	25	72	16	11
Your Daily Goal	2,267	282	75	114	2,300	85
Remaining	1,090	160	49	42	2,284	74
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

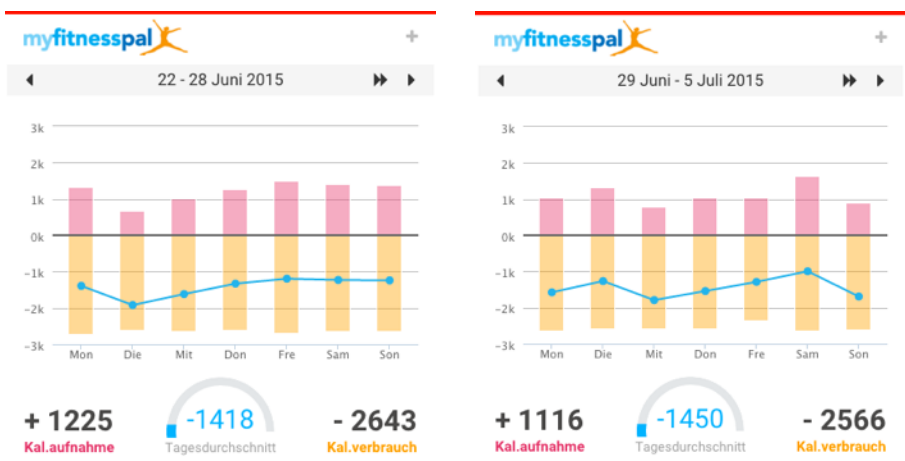
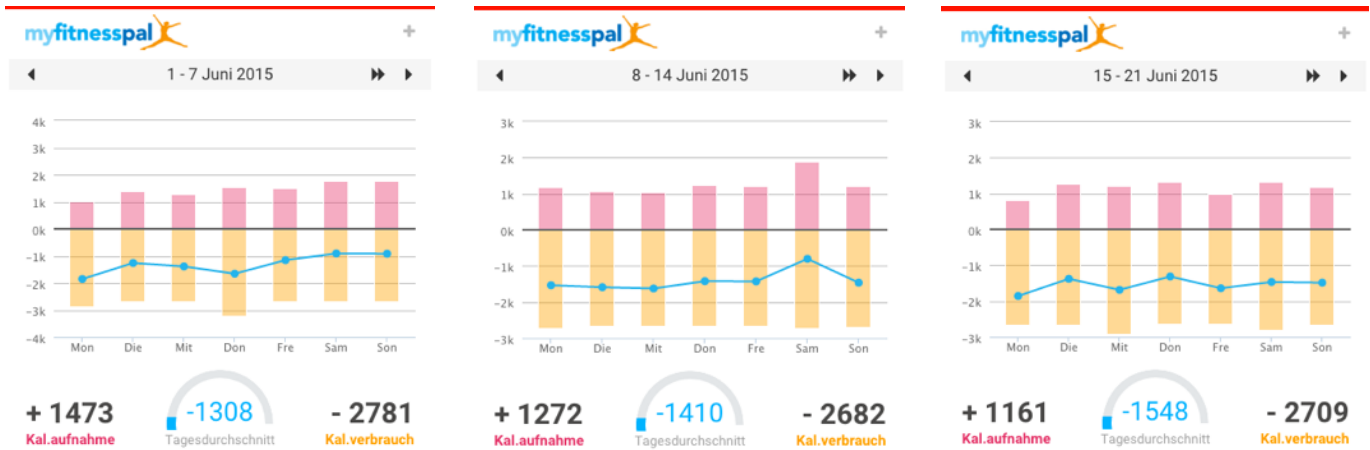
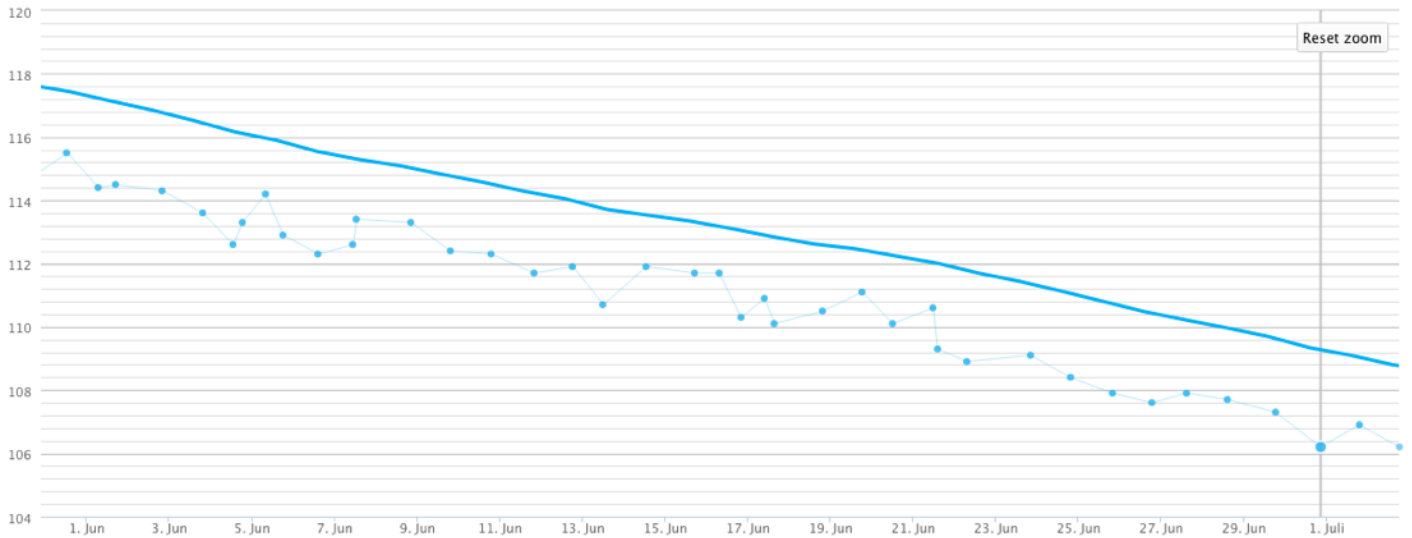
*You've earned 747 extra calories from exercise today

Und wieder 10kg weniger auf den Rippen. So ein bisschen sind wir selbst erstaunt wie regelmässig und planbar die Gewichtsabnahme völlig ohne Beschwerden passiert. Weder Hunger noch Konzentrationsschwierigkeiten machen uns zu schaffen. Alles im grünen Bereich wie man so sagt. Der Regelfall sieht auch so aus: wenig bis gar nichts Essen bis zum Abendessen. Die einzige Mahlzeit ist dann eine größere Portion und meistens selbst gekocht.

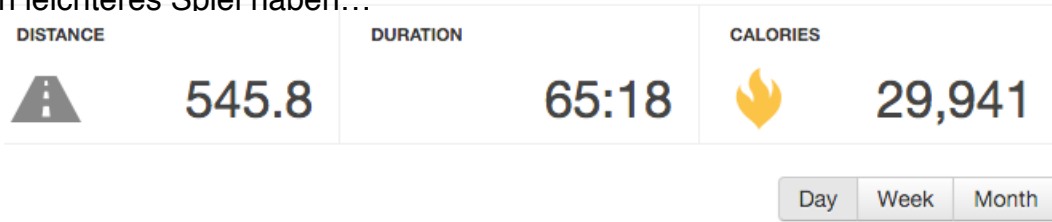
106.2
kg

36.7
BMI

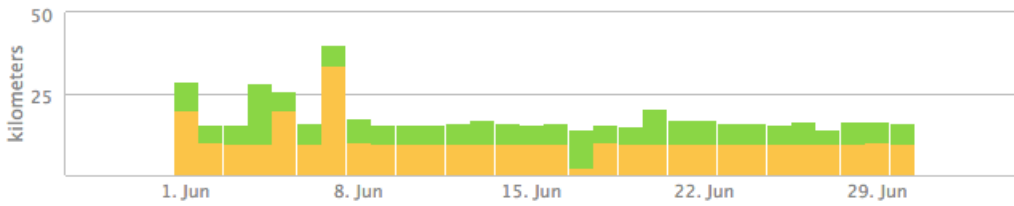
Dienstag
30. Jun 2015
20:34 Uhr



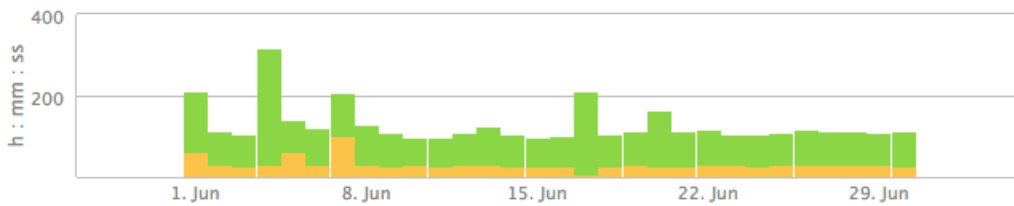
Der Juni ist der Beginn des Projekts "10k Schritte / Tag". Ab sofort läuft Daniel täglich 10k Schritte und fährt 10km Fahrrad im Minimum. JEDEN Tag. Und wenn die Kondition und Lust es zulässt auch mal mehr. Der sinkende Körperfettanteil (9% niedriger seit Mai) führt dazu dass zusammen mit dem ständig sinkenden Gewicht die verbleibenden Muskeln leichteres Spiel haben...



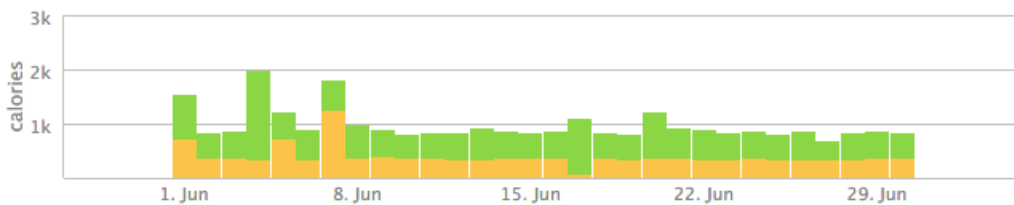
Distance



Duration

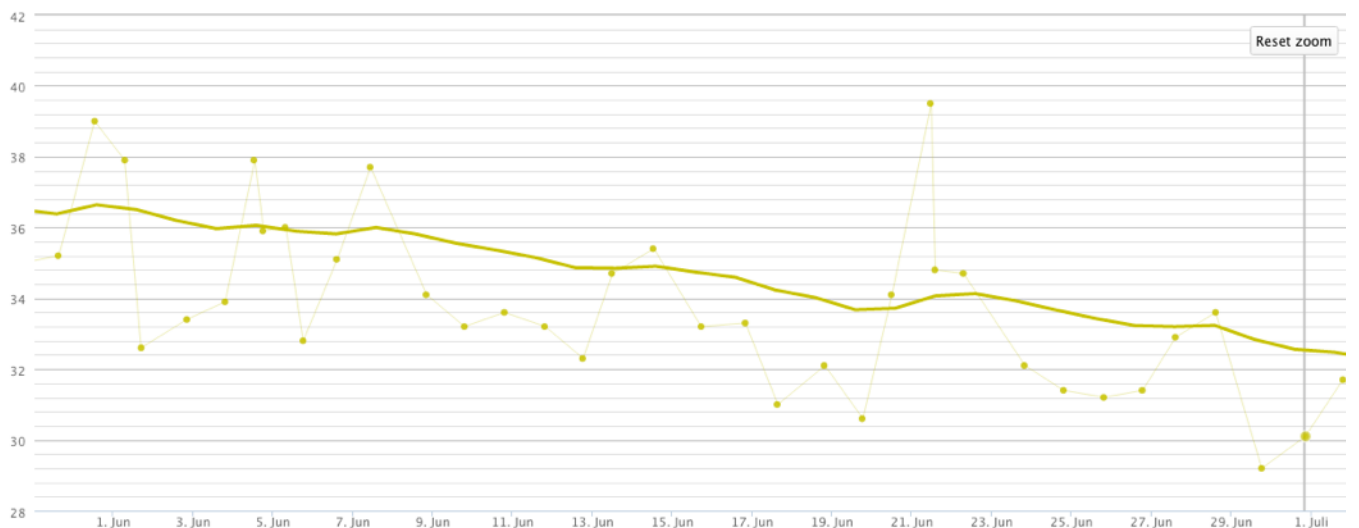


Calories Burned



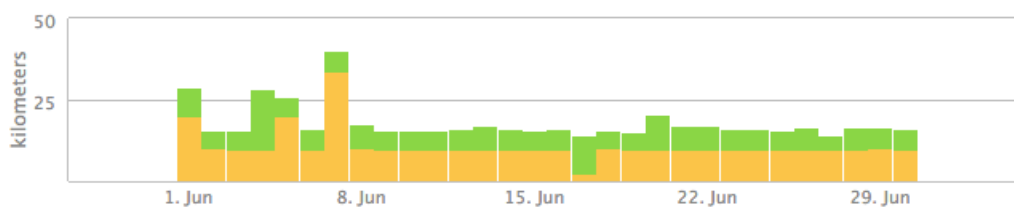
30.1
%

Dienstag
30. Jun 2015
20:34 Uhr





Distance

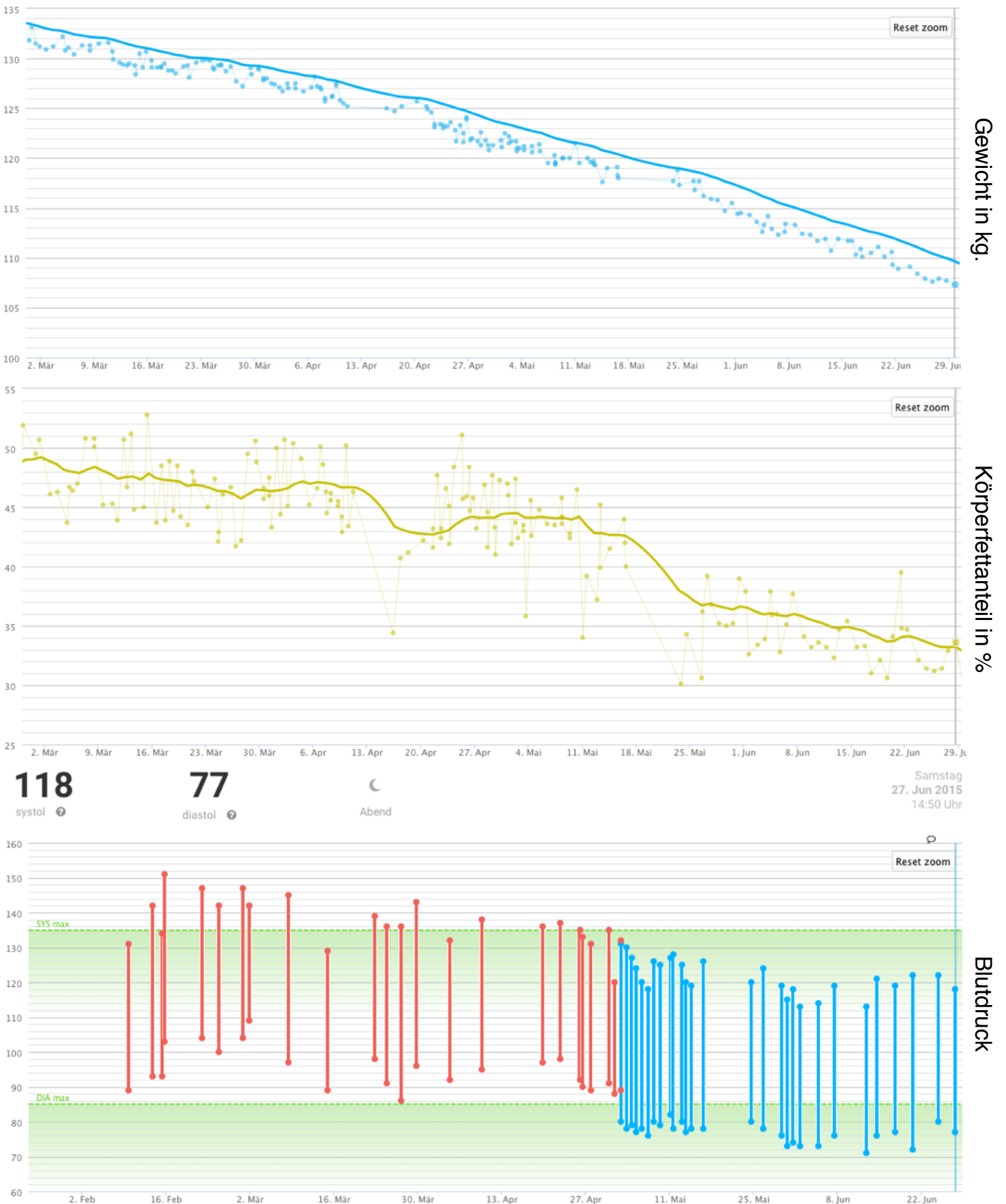


Juni 2015

So gehts auch...

Gemeinsam mit dem drastisch sinkenden Körperfettanteil entwickelte sich noch etwas wunderbares - und erwartetes.

Daniels Blutdruck begann sich zu normalisieren. In Graphen schaut dass dann so aus:

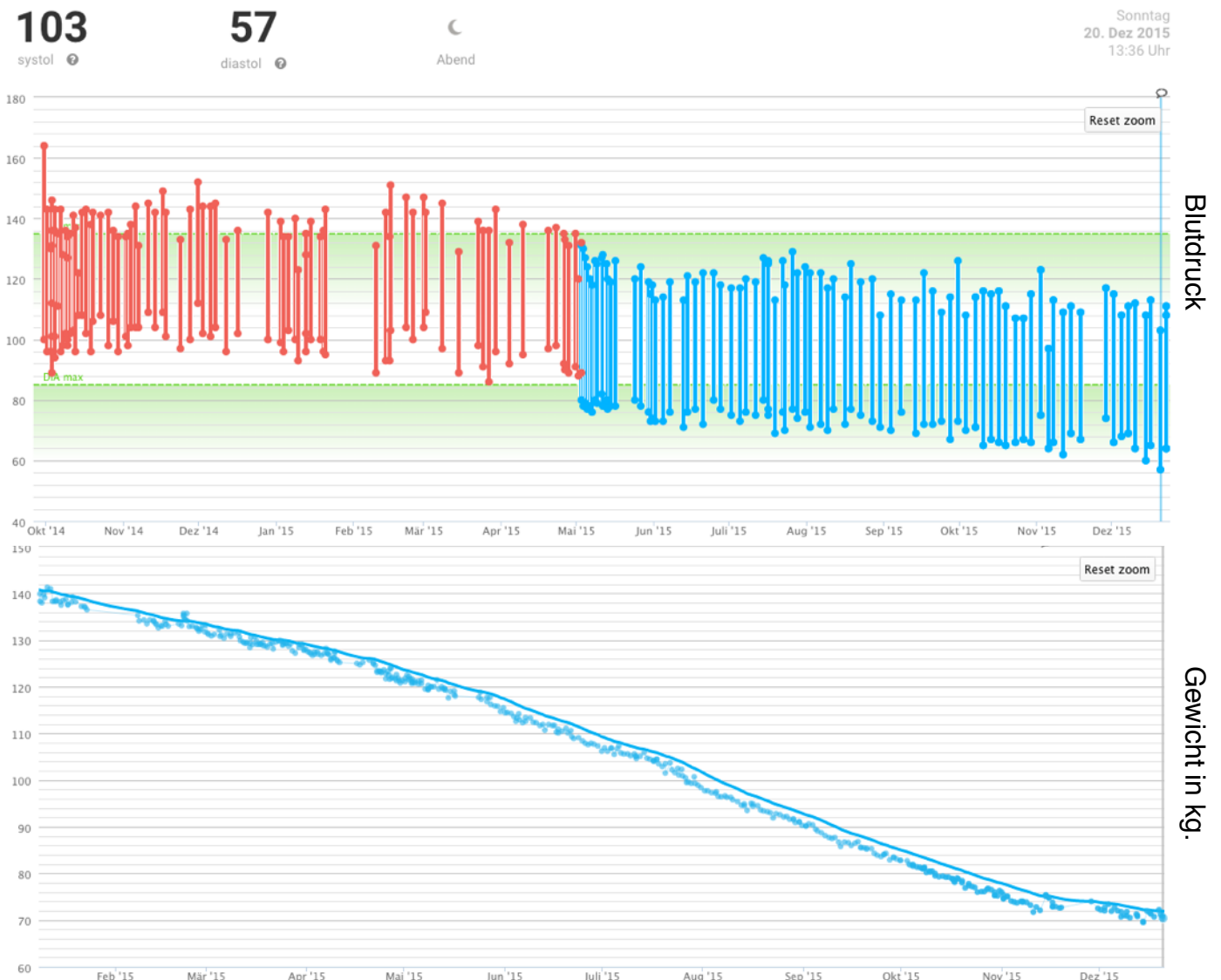


Der Blutdruck viel dann auch bis auf den Optimal-Bereich und stabilisierte sich da nun über den weiteren Verlauf des Jahres.

Durch den großen Kontrast beim Blutdruck - also von dauerhaft über 140:100 auf unter 110:60 - ergaben sich auch eine ganze Menge interessante Erfahrungen die mit Blutdruck im Allgemeinen zusammenzuhängen scheinen. Zum einen war Daniel bis zum Mai 2015 immer der Typ Mensch dem man im tiefsten Winter in kurzärmeligen T-Shirt umherlaufen sieht und sich fragt: Friert der nicht?. Nein der friert nicht.

	systolisch (mm Hg)	diastolisch (mm Hg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hochnormal	130–139	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	100–109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	≥ 110

Das große Frieren begann dann mit dem normalen/optimalem Blutdruck. Und Himmel ist das kalt hier! Ein "Zwischenfall" soll nicht verschwiegen bleiben: Dadurch dass sich das Abendessen an einem Tag ungeplant nach hinten verschoben hatte, der Sport aber gewohnt rigoros durchgeführt wurde, hat Daniel die Energievorräte einmal komplett erschöpft und ist ohnmächtig geworden. Glücklicherweise ist das beim Arzt passiert. Die Lehre daraus: Seitdem ist immer Traubenzucker oder ein Energy-Riegel dabei.



Sportgeräte

Natürlich benötigt man für viel Sport auch Werkzeuge. Sportgeräte eben.

Neben guter funktionaler Kleidung die wahlweise wärmt oder kühlt über gute Schuhe ist es von Vorteil wenn man bei extrem schlechtem Wetter unabhängig von "draußen" seinem Trieb Sport zu machen nachkommen kann. Dabei

helfen Sportgeräte

die je nach eigener Neigung mehr oder weniger viel Spaß machen können. Bei Steffi und Daniel ergab es sich dass ein Fahrrad-Heimtrainer bereits vorhanden war. Dieser diente vor allem Daniel als Sportgerät der Wahl und hält bis heute durch.

Steffi hat sich relativ zeitig einen sogenannten Crosstrainer / Ellipsentrainer gekauft. Dieser erlaubt es im Stehen zu trainieren und in kurzer Zeit beachtliche Kalorienmengen zu verbrauchen.

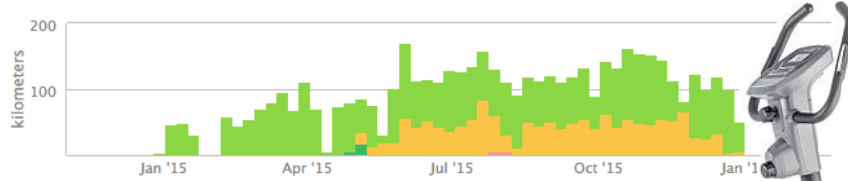
Da Daniel als ITler viel am PC arbeitet und wetterbedingt auch nicht immer draußen gelaufen werden kann (zu warm oder zu kalt/nass) war die Anschaffung eines sogenannten "Walking Desks" eine gute Alternative zu draußen.

Es gibt mehrere Hersteller von fertigen Lösungen und es muss leider festgehalten werden dass die fertigen Lösungen in Belangen der Haltbarkeit doch eher zu Wünschen übrig lassen. Das Training und die Arbeit mit so einem Walking-Desk ist sensationell gut. Keine Frage dass man damit sehr gute Erfolge erzielen kann - vor allem weil die sonst im sitzen verbrachte Zeit sehr gut auch mit langsamen Gehen verbracht werden kann. Daniel hatte keinerlei Schwierigkeiten eMails oder sogar Quelltexte zu bearbeiten während er auf dem Laufband bis zu 4km/h lief. Zu guter Letzt wurde ein Rudergerät angeschafft. Das wurde bislang allerdings am wenigsten genutzt...

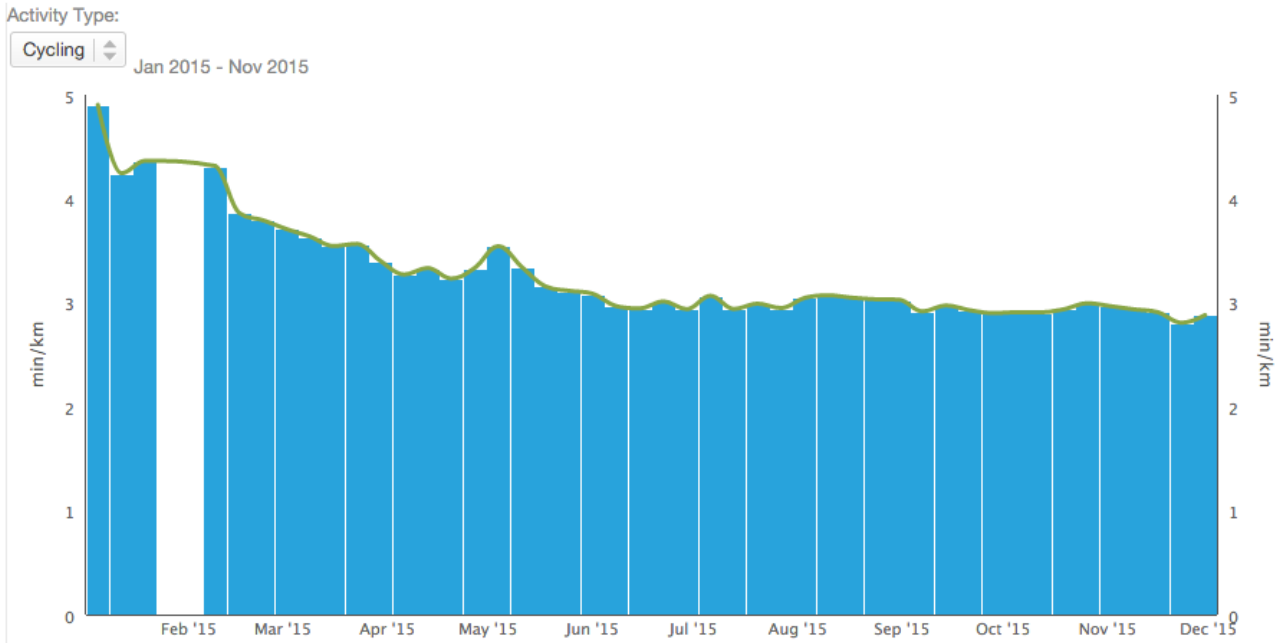
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 5,032.7	 522:16	 222,728

Day Week Month

Distance

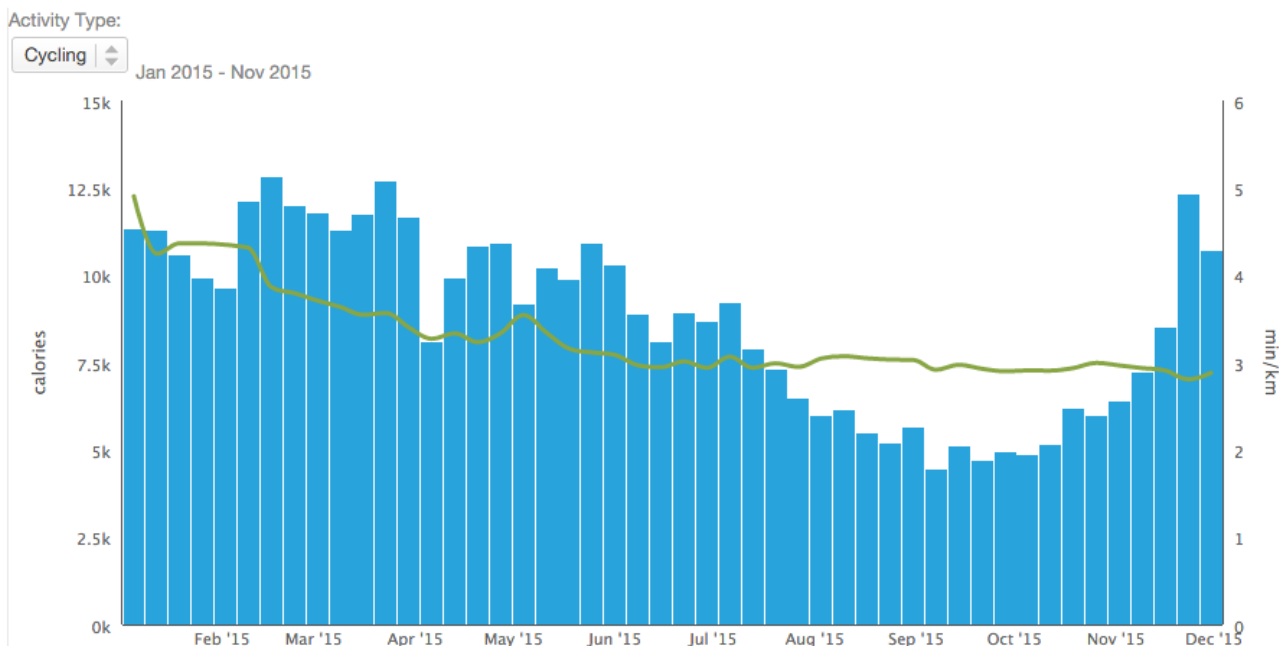


Natürlich ergeben sich durch die sportlichen Aktivitäten auch gewisse Fortschritte auf sportlichem Gebiet. Und so lohnt es sich einen Blick auf die Durchschnitts-Pace (also wieviel Minuten pro km Strecke) über das gesamte Jahr 2015 hinweg vorgelegt wurde:



Da immer die gleiche Strecke (erst 5, dann 10, dann immer 15 km pro Sport-Einheit) gefahren wurde ergibt sich ein recht gleichmäßiges Bild im Verlauf. Von 5 Minuten pro Kilometer zu jetzt knapp unter 3 Minuten pro Kilometer ist eine deutliche Entwicklung zu erkennen. Auch das führt natürlich dazu dass fallendes Gewicht mit mehr Kalorienverbrauch durch Sport so kompensiert wird dass ungefähr die gleiche Kaloriendifferenz pro Tag herauskommt wie noch zu Anfang des Jahres (also ca. 700-800kcal Sport pro Tag im Schnitt).

Vielleicht ganz interessant hierbei die Grafik der Pace gegenüber den aufgenommenen Kalorien pro Woche:



Blau entspricht hier den aufgenommenen Kalorien pro Woche. Grün = Pace in min/km.

Mitte des Jahres - es gibt Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Bewährte Rezepte werden mit leichten Abwandlungen immer mal wieder gekocht. Grundsätzlich bleibt die etwas abgewandelte fränkische Brotzeit der Gold-Standard am Abend.



Restaurant-Essen



warmer Pilz Grill-Gemüse Salat



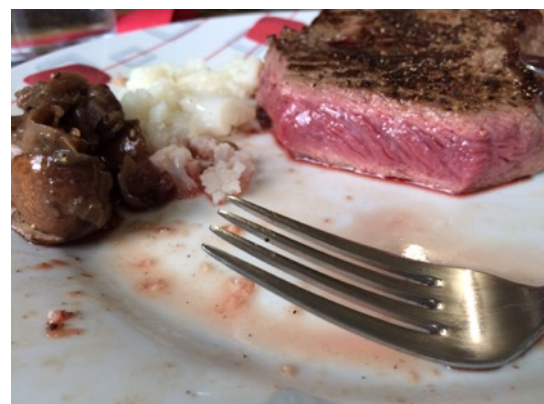
Brotzeit



Salat Tortillas



Paprika-Reis mit Garnelen



Steak!



Your Food Diary For:

◀ **Wednesday, June 3, 2015** ▶



Breakfast

Dinner

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
--	----------	-------	-----	---------	--------	-------

Generic - Thunfischsteak, 200 g	228	0	3	50	0	0
Garten Gold - Grillgemüse Mediterran, 200 g	140	11	8	3	0	7
Salate - Kopfsalat, 60 g	7	2	0	0	6	1
Homemade - Essig Und Öl, 20 ml	60	0	0	0	0	0
Generic - Weißbrot, 3 Scheibe	210	43	1	8	0	0
Reis - Reis, 80 gram	275	61	1	6	4	0
Jim Beam White - Jim Beam and Cola , 500 ml	251	30	0	0	0	30
Add Food Quick Tools	1,171	146	13	67	10	38

Snacks

Verla - Magnesium Verla Orange (Beutel = 4g), 4 g	11	1	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	11	1	0	0	0	0

Totals	1,279	167	16	74	10	46
Your Daily Goal	2,388	296	78	125	2,300	89
Remaining	1,109	128	62	51	2,290	42
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 888 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Freitag, 5. Juni 2015 ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Bäckerei - Laugenbrezel, 1 Brezel	156	31	0	5	0	0
Exquisa - Fitline Kräuter 0,2% Fett, 100 g	66	5	0	10	0	5
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	222	36	0	15	0	5

Abendessen

Gemüse - Tomaten, 322 g	64	13	0	3	0	6
Fresh - Lauchzwiebeln, 50 g	21	4	0	0	7	3
Lauch - Lauch, 60 gramm	14	2	0	1	0	0
Gemüse - Aubergine, 115 g	21	3	0	1	0	3
Gemüse - Möhren / Karotten, 70 gr	25	6	0	1	0	1
Gemüse - Zucchini, 90 g	17	2	0	1	3	0
Pilze - Gemüse, 145 g	28	1	0	4	0	1
Paprika - Paprika, 55 g	11	2	0	1	0	0
Generic - Hühnerbrust, 150 g	225	9	7	32	0	7
Charentais - Cantaloup - Melon, 160 g	54	13	0	1	18	13
Bertolli - Olivenöl, 15 ml	123	0	14	0	0	0
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 50 g	85	13	3	2	1	11
REWE - Balsamico-Creme, 20 ml	47	11	0	0	0	0
Generic - Laugenstange, 1 Stück	186	36	3	5	1.080	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	921	113	28	53	1.108	45

Snacks

Frisch - Johannisbeeren, Rot, 60 g	20	3	0	1	0	3
Rewe - Bio Reiswaffel Zartbitter, 3 Stück	243	26	13	4	0	9
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	263	29	13	5	0	12

Gesamt	1.406	178	41	73	1.108	61
Dein Tagesziel	1.688	209	55	86	2.300	63
Verbleibend	282	30	14	13	1.191	1
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 488 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Thursday, June 4, 2015 ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

Dinner

Galia - Melon, 686 g - 1/4 melon	256	61	0	5	128	56
Milkana - Käse Vielfalt, 2 Stück (25g)	110	3	8	6	1	3
Beates Meica - Putenfleisch, 1 container (200 gramm ea.)	242	1	6	46	3	1
Brot - Roggenbrot, 100 g	210	44	1	6	428	4
Welch's - 100% Grape Juice** No Sugar Added, 50 milliliter	30	8	0	0	3	8
Add Food Quick Tools	848	118	15	63	563	72

Snacks

Generic - Joylent, 173 g	705	89	18	45	466	10
Add Food Quick Tools	705	89	18	45	466	10

Totals	1,553	206	33	108	1,029	82
Your Daily Goal	3,500	432	113	186	2,300	131
Remaining	1,947	225	80	78	1,271	48
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 2,000 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ Sonntag, 7. Juni 2015 ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Aldi - Champions Pilze, 140 g	31	6	0	4	0	0
Gemüse - Tomaten, 105 g	18	3	0	1	3	3
Gemüse - Gurke, 35 g	4	1	0	0	3	0
Gemüse - Radieschen, 90 g	14	2	0	1	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 150 g	42	7	0	2	4	7
K-Classic - Italienisches Tomatenmark 2-Fach Konzentriert, 35 g	26	5	0	2	0	0
Dressing - Essig & Öl ▾ , 2 EL	144	0	0	0	0	0
Fresh - Lauchzwiebeln, 40 g	17	3	0	0	5	3
La Costeña - Flour Tortillas, 4 tortilla	332	56	8	10	800	4
Goldsteig - Mozzarella Light, 60 g	99	1	5	12	0	1
Rewe - Creme Leicht (14,5%), 100 g	160	5	15	3	0	0
Rewe - Rohschinken Leicht, 50 g	67	1	2	13	0	0
Kochschinken - Schinken, 140 g	140	1	3	27	1	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.094	90	33	74	817	19

Abendessen

Weintrauben - Weintrauben, 150 g	102	23	0	2	3	23
Heidelbeeren - Heidelbeeren, 40 g	15	3	0	0	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	117	26	1	2	3	26

Snacks

Tokyo Banana - Original Flavor, 1 piece	102	3	6	9	2	0
Rewe - Bio Reiswaffel Zartbitter, 2 Stück	162	17	9	3	0	6
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	264	20	15	12	2	6

Gesamt	1.475	136	49	88	822	51
Dein Tagesziel	2.639	325	85	138	2.300	99
Verbleibend	1.164	188	36	49	1.478	48
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 1.439 zusätzliche Kalorien verdient



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 17. Juni 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Gemüse - Tomaten, 220 g	37	6	0	2	7	6
Paprika - Gelb, 259 g	73	17	1	3	0	16
Pilze - Gemüse, 143 g	27	1	0	4	0	1
Costa - King Prawns Sweet-Chilli, 100 g	95	3	2	16	0	2
Kaisers - China Restaurante Reis, 130 g	454	100	1	9	0	0
Öl - Leinöl, 10 g	82	0	9	0	0	0
Mae Ploy - Sweet Chilli Sauce, 2 tbsp (30 g)	70	17	0	0	400	14
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	838	144	14	35	407	38

Abendessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Snacks

Tokyo Banana - Original Flavor, 1 piece	102	3	6	9	2	0
Reis-Fit - Risbellis Karamell Cracker, 40 g	153	33	1	2	0	6
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	255	36	7	12	2	6

Gesamt	1.093	180	21	47	409	44
Dein Tagesziel	1.776	220	58	91	2.300	67
Verbleibend	683	40	36	44	1.891	22
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 576 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Samstag, 27. Juni 2015 ▶



Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Melone - Galia Melone, 272 g	71	15	0	1	41	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	71	15	0	1	41	0

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Pilze - Gemüse, 145 g	28	1	0	4	0	1
Gemüse - Zwiebeln, 10 g	3	0	0	0	0	0
Rinderfilet - Rinderfilet, 500 gr	795	0	22	149	0	0
Dressing - Essig & Öl ▾ , 1 EL	72	0	0	0	0	0
Bioland - Blumenkohl, 200 g	46	5	1	5	0	4
Aldi - Eier, 1 Ei	88	1	7	8	76	1
Knorr - Knoblauch Sauce, 20 g	74	3	7	0	0	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.106	10	37	166	76	8

Snacks

Home Made - Latte Macchiato, 200 ml	66	6	2	6	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	66	6	2	6	0	0

Gesamt	1.243	31	39	174	117	8
Dein Tagesziel	1.579	195	51	80	2.300	59
Verbleibend	336	163	12	-93	2.182	51
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

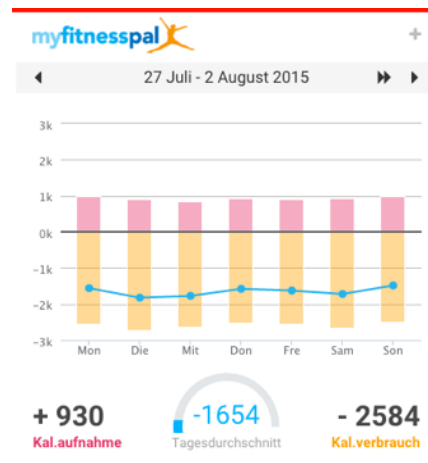
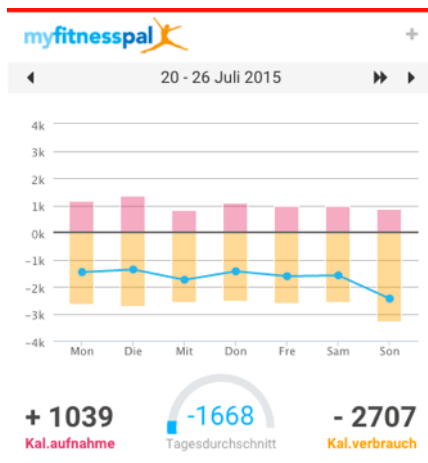
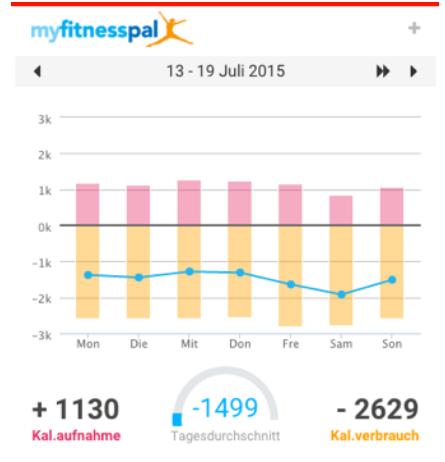
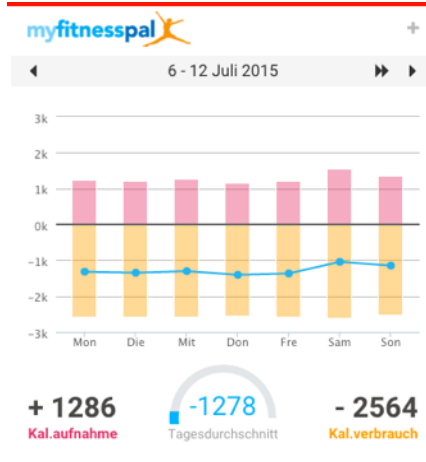
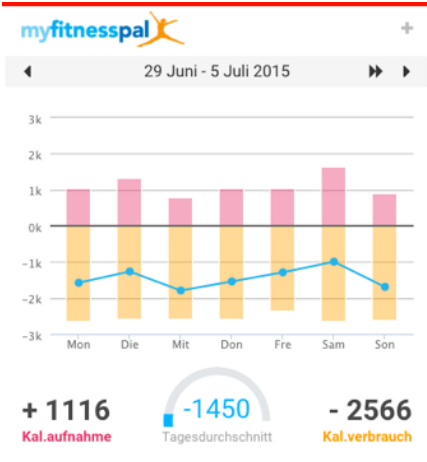
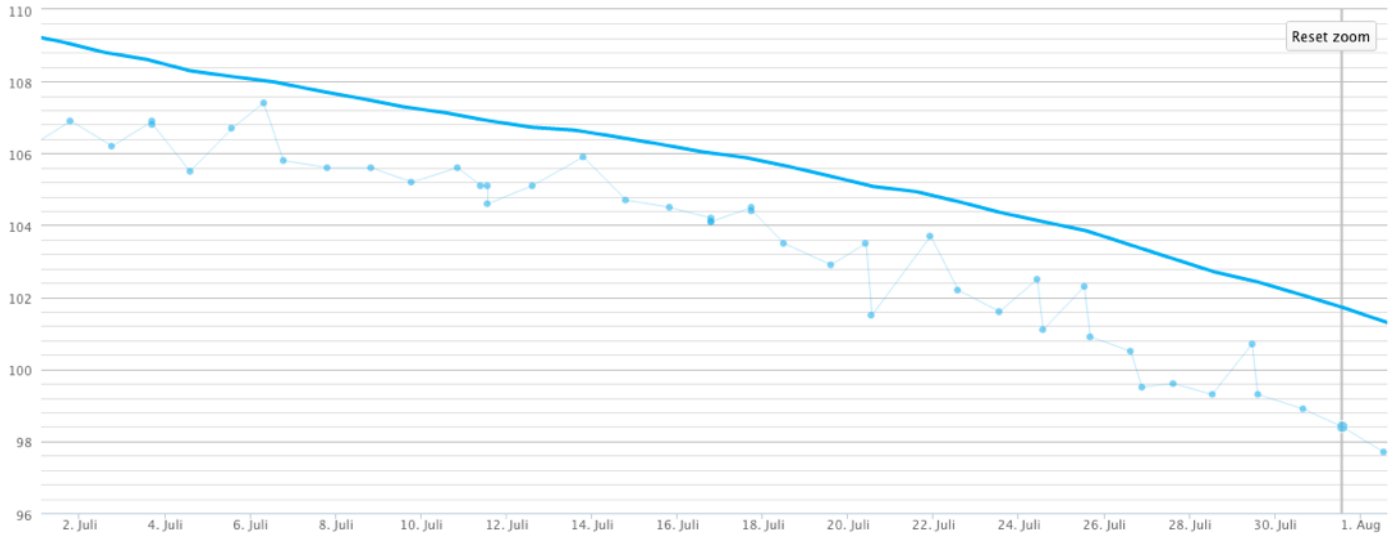
*Durch das heutige Training hast du dir 379 zusätzliche Kalorien verdient.

Daniel ist endlich unter 100kg Körpergewicht angekommen. Immernoch mit einem extremen BMI von 34 - mehr als 10 Punkte entfernt von allem was als "normal" eingestuft wird.



98.4
kg

34.1
BMI ⓘ

Freitag
31. Juli 2015
13:40 Uhr

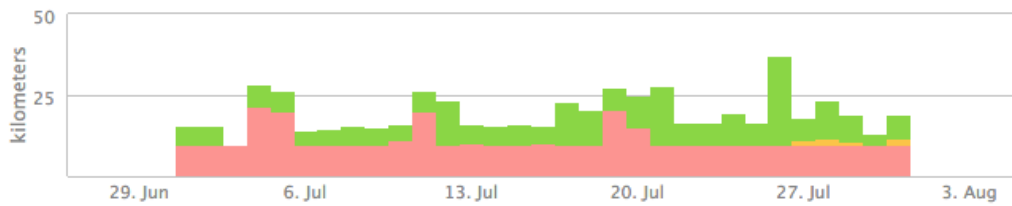


Nachdem im Juni erstmals über 500km auf der Distanz-Uhr standen wurden daraus dann im Juli schon über 600km. Die 32000 Extra Kalorienverbrauch führen dazu dass sich die Gewichtsabnahme noch beschleunigt.

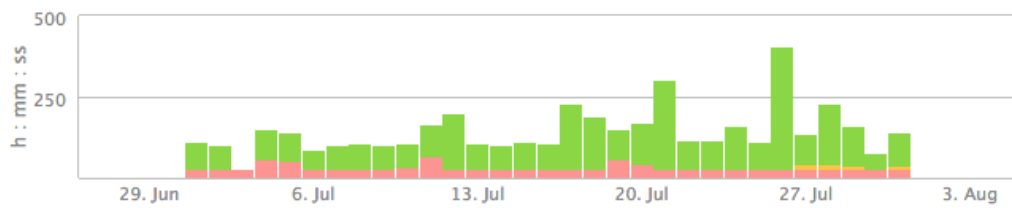
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 610.4	76:08	 32,763

Day Week Month

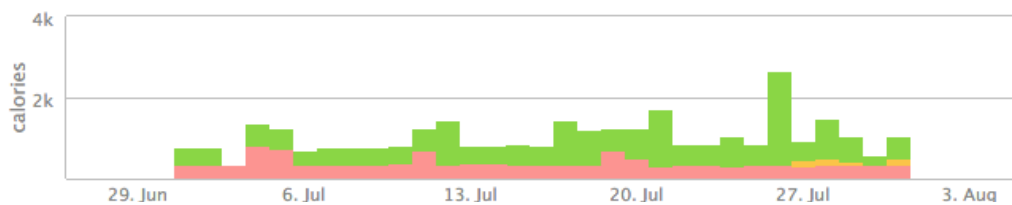
Distance



Duration

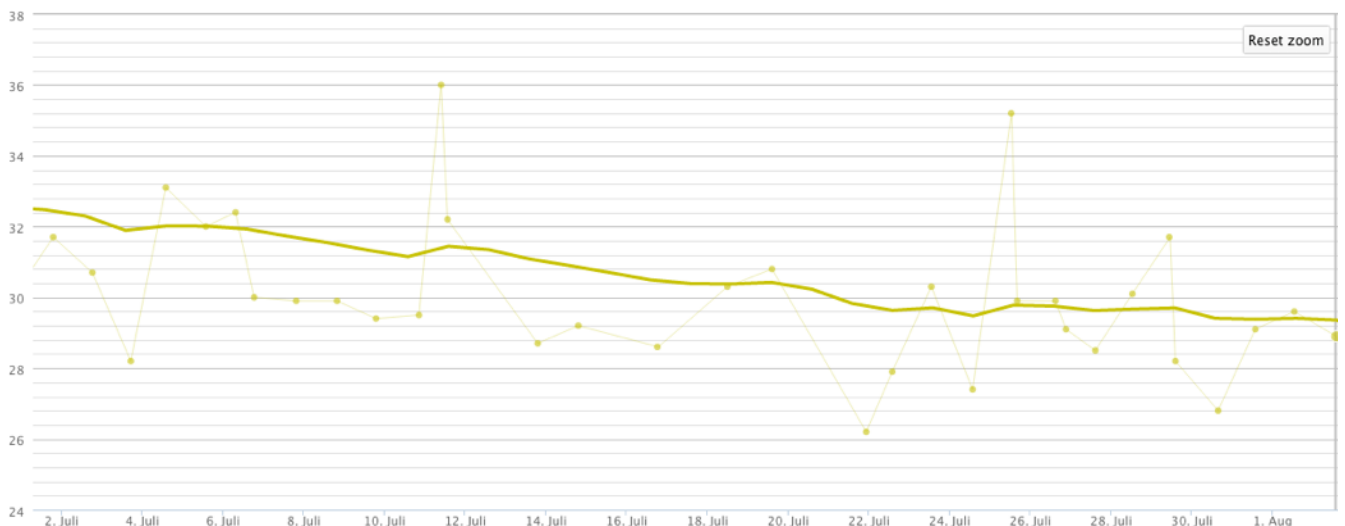


Calories Burned



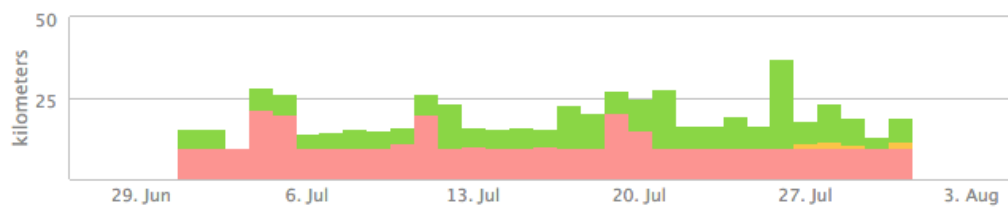
28.9
%

Sonntag
2. Aug 2015
13:49 Uhr





Distance





Lauchpfanne



Großer Räucherlachs-Salat



selbstgemachte Linsensuppe



Tortilla Salat



Gyros



Brotzeit



Feta-Harzer-Weißkraut-Rotkraut-Salat



Tilapia Garnelen Buletten



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 1. Juli 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Edeka - Gemüse in Aspik, 36 g	19	2	0	2	0	1
Ja! - Delikatess Kochschinken, 2 piece (33g)	74	1	2	13	644	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	93	2	3	15	644	1

Abendessen

Rama - Cremefine Zum Kochen - 7% Fett (75% Wenigerfett), 65 ml	59	3	5	1	13	2
Ja! - Gouda Gerieben 30% Fett i.t., 50 g	132	1	8	14	800	0
Lauch - Lauch, 200 gramm	48	7	1	4	0	0
matthies - Kasslerlachs, 150 g	185	1	8	29	0	0
Kartoffeln - Kartoffeln, 175 gr	121	26	0	4	5	1
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Frosta - Frosta Gemüsepfanne Asia Curry (Hh), 240 g	139	15	6	5	1.872	8
Gut & Günstig - Garnelen, 125 g	115	1	4	17	0	0
Rewe - Tilapia, Filets, Gefroren, 100 g	84	0	2	17	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 30 g	8	1	0	0	1	1
Albona - Panier Mehl, 20 g	71	14	0	2	0	0
Lätta - Margarine Extra Fit, 10 g	25	1	3	1	81	1
Iglo - Feld Frisch Asia-gemüse, 75 g	23	3	0	1	15	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.085	73	43	101	2.787	16

Snacks

Erdbeeren - Erdbeeren, 250 g	90	14	1	2	0	13
Knusperone - Reiswaffeln Mit Milchchocolate, 51 g	249	33	11	3	0	17
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	339	46	12	5	0	30

Gesamt	1.517	121	58	121	3.431	47
Dein Tagesziel	1.584	196	51	80	2.300	59
Verbleibend	67	74	-6	-40	-1.131	11
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 384 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Friday, July 10, 2015 ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Latte Macchiato - Latte Macchiato 1,5 % Milch, 200 ml	97	20	3	7	0	8
Add Food Quick Tools	97	20	3	7	0	8

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Krone Fisch - Räucher-lachs, 200 g	360	2	22	40	6,120	2
Ei (Lidl) - Ei, 2 Ei (ca 55 g)	150	1	12	14	0	1
Salate - Kopfsalat, 400 g	48	10	1	0	40	4
Paprika - Rot, 100 g	35	6	0	1	10	4
Gurke - Gurke, 77 g	9	1	0	0	0	0
Generic - Cherry Tomate, 254 g	46	8	1	3	0	0
Soda Stream - Pink Grapefruit, 600 milliliter	74	9	0	0	0	0
Naturprodukt - Erdbeeren, 303 g	97	17	1	2	0	16
Kirschen - Kirschen, 460 g	290	61	1	4	0	0
Add Food Quick Tools	1,109	115	38	65	6,170	27

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	1,206	135	41	72	6,170	35
Your Daily Goal	2,315	287	73	123	2,300	87
Remaining	1,109	152	31	51	-3,870	51
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 815 extra calories from exercise today



7 Ingredients

[Edit Recipe](#)

- 5.09 small, Onions, raw
- 480 g, Kasslerlachs
- 530 g, Kartofflen
- 200 g, Rohkost
- 0.17 g, Sonnenblumenöl
- 1000 g, Feine Tellerlinsen
- 100 g, Rohschinken Leicht

Nutrition Facts

Servings 1.0	
Amount Per Serving	
calories 4084	
% Daily Value *	
Total Fat 43 g	66 %
Saturated Fat 1 g	6 %
Monounsaturated Fat 0 g	
Polyunsaturated Fat 0 g	
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 134 mg	6 %
Potassium 1100 mg	31 %
Total Carbohydrate 545 g	182 %
Dietary Fiber 13 g	53 %
Sugars 21 g	
Protein 370 g	741 %
Vitamin A	394 %
Vitamin C	58 %
Calcium	16 %
Iron	34 %
<p>* The Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet, so your values may change depending on your calorie needs. The values here may not be 100% accurate because the recipes have not been professionally evaluated nor have they been evaluated by the U.S. FDA.</p>	



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Dienstag, 14. Juli 2015** ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Naturprodukt - Ananas, 318 g	178	39	1	2	0	39
Goldsteig - Mozzarella Light, 125 g	206	2	11	26	1	2
Giaguaro - Tomatenmark, 140 g	109	18	1	3	0	0
Morato - Bruschelle Maxi, 100 g	263	49	3	8	400	3
Dressing - Essig & Öl ▾, 1 EL	72	0	0	0	0	0
Gemüse - Tomaten, 160 g	27	4	0	2	5	4
Rewe - Hauchzart Kochschinken 3% Fett, 60 g	67	1	2	12	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	922	113	17	51	405	48

Snacks

Nutela - Nutella, 30 g	162	17	10	2	12	17
Dove - Magnum Mini Classic, 1 bar	150	13	10	2	25	13
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	312	30	20	4	37	30

Gesamt	1.234	143	37	55	443	78
Dein Tagesziel	1.393	173	45	70	2.300	52
Verbleibend	159	29	7	14	1.857	-25
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 193 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Saturday, July 25, 2015 ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Pute - Putenbrust, 200 g	220	0	4	46	722	0
Gemüse - Zwiebeln, 222 g	62	11	1	3	6	11
Gemüse - Knoblauch (Roh), 5 g	7	2	0	0	1	0
Sonnenblumenöl - Sonnenblumenöl, 10 g	90	0	10	0	0	0
Apostels - Zaziki, 200 g	226	19	13	8	800	7
Gemüse - Weißkraut (Weißkohl), 173 g	38	7	0	2	21	2
Versch - Apfel, 44 gr	23	5	0	0	0	4
Gemüse - Rotkohl, Frisch, 182 g	56	13	0	3	49	7
Bioland - Zwiebel, 59 g	17	3	0	1	4	3
Bertolli - Extra Vergine Olive Oil Originale, 12 ml	98	0	11	0	0	0
Kühne - Weißweinessig / Weißwein Essig, 10 ml	3	0	0	0	0	0
Gemüse - Gemüsezwiebel, 150 g	60	14	0	2	6	6
Salat - Eisberg-salat, 347 g	45	5	1	3	42	0
Gemüse - Tomaten, 92 g	16	2	0	1	3	2
SodaStream Zitrone - Getränkesirup, 600 ml	10	1	1	1	0	0
Add Food Quick Tools	971	81	41	69	1,653	43

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	971	81	41	69	1,653	43
Your Daily Goal	1,855	232	52	116	2,300	62
Remaining	884	150	10	47	646	19
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 855 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ Sunday, July 26, 2015 ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
SodaStream Zitrone - Getränkessirup, 600 ml	10	1	1	1	0	0
Add Food Quick Tools	10	1	1	1	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Lieken Urkorn - Vollkornsäftiges Roggenvollkornbrot, 112 g	222	41	1	6	1,120	3
Stremel-Lachs Pfeffer, Laschinger - Lachs, geräuchert, 1 container (125,00 g)	299	0	21	28	2,163	0
King Cuisine - Hummous Curry, 1/2 container (70.00 g)	107	6	8	3	0	0
Loose - Quäse Mild, 110 g	138	0	1	33	0	0
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Add Food Quick Tools	841	48	37	77	3,283	4

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	851	48	37	78	3,283	4
Your Daily Goal	3,662	458	102	229	2,300	130
Remaining	2,811	409	64	151	-982	126
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 2,662 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ **Dienstag, 28. Juli 2015** ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Kaisers - China Restaurante Reis, 50 g	175	39	0	4	0	0
Pute - Putenbrust, 70 g	77	0	1	16	253	0
Real Quality - Bunter Gemüsekorb, 275 g	66	8	0	4	0	4
Bamboo Garden - Asia Pfanne Kantonesisch, 160 g	134	30	0	2	0	0
Gemüse - Rotkohl, Frisch, 70 g	22	5	0	1	19	3
Generic - Weißkohl, 100 g	25	4	0	1	18	0
Bertolli - Olivenöl, 6 ml	49	0	5	0	0	0
Apfel - Hausfrau, 20 g	11	2	0	0	1	2
Gemüse - Zwiebeln, 50 g	14	2	0	1	1	2
Haferflocken Bananen Kekse, 2 Portion	92	15	2	2	3	4
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	665	106	10	31	295	16

Abendessen

Rewe - Pita - Weizenfladenbrot, 1 Pita	208	42	1	7	430	2
Mojopad - Salakis Light 9%, 84 g	135	1	8	16	504	0
Gemüse - Tomaten, 169 g	29	4	0	2	5	4
Gemüse - Knoblauch (Roh), 10 g	15	3	0	1	2	0
Loos - Quäse, 110.0 g	138	0	1	33	1.188	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	525	50	9	59	2.129	7

Snacks

Alpro - Sojajoghurt Vanille, 250 g	188	24	6	9	200	23
Heidelbeeren - Heidelbeeren, 50 g	19	4	0	0	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	207	28	6	10	200	26

Gesamt	1.397	184	25	99	2.624	49
Dein Tagesziel	2.099	262	70	105	2.300	79
Verbleibend	702	77	45	5	-323	30
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 899 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Donnerstag, 30. Juli 2015** ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Premium Aldi - Laugenstange mit Hähnchenbrustfilet, 1 Stange	312	0	10	11	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	312	0	10	11	0	0

Abendessen

Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Frosta - Frosta Gemüsepfanne Asia Curry (Hh), 240 g	139	15	6	5	1.872	8
Gut & Günstig - Garnelen, 125 g	115	1	4	17	0	0
Rewe - Tilapia, Filets, Gefroren, 100 g	84	0	2	17	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 30 g	8	1	0	0	1	1
Albona - Panier Mehl, 20 g	71	14	0	2	0	0
Lätta - Margarine Extra Fit, 10 g	25	1	3	1	81	1
Iglo - Feld Frisch Asia-gemüse, 75 g	23	3	0	1	15	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	540	35	22	50	1.969	13

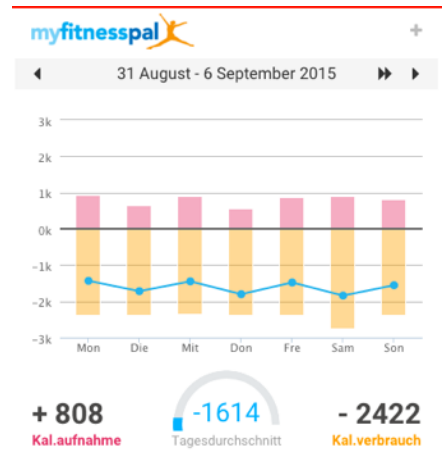
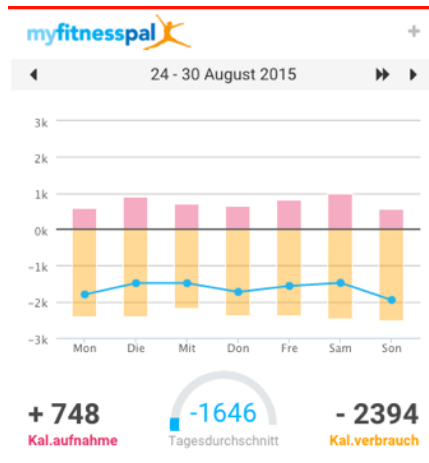
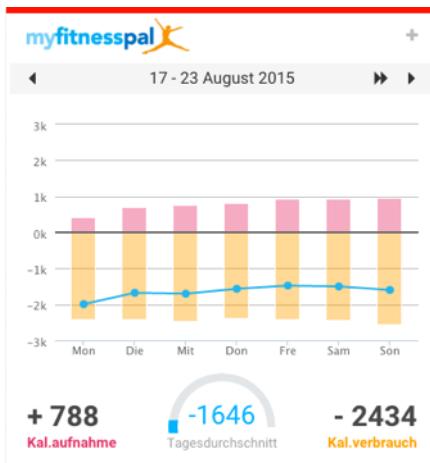
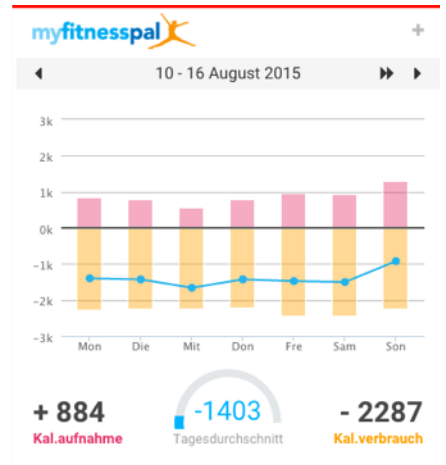
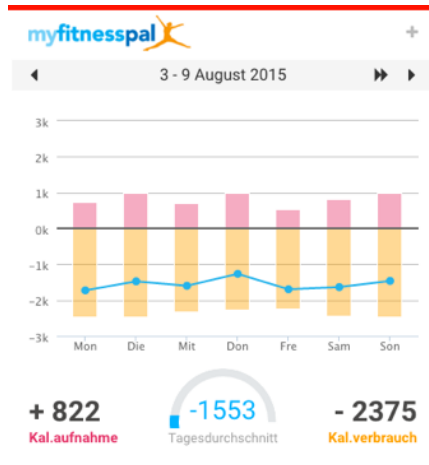
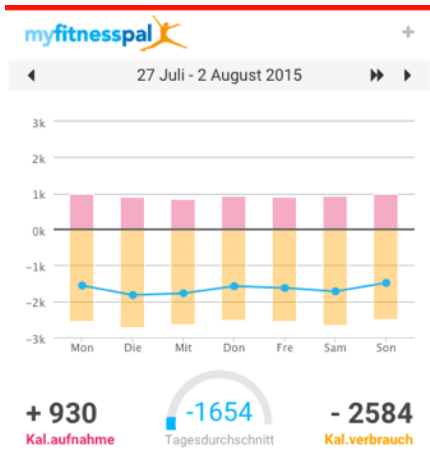
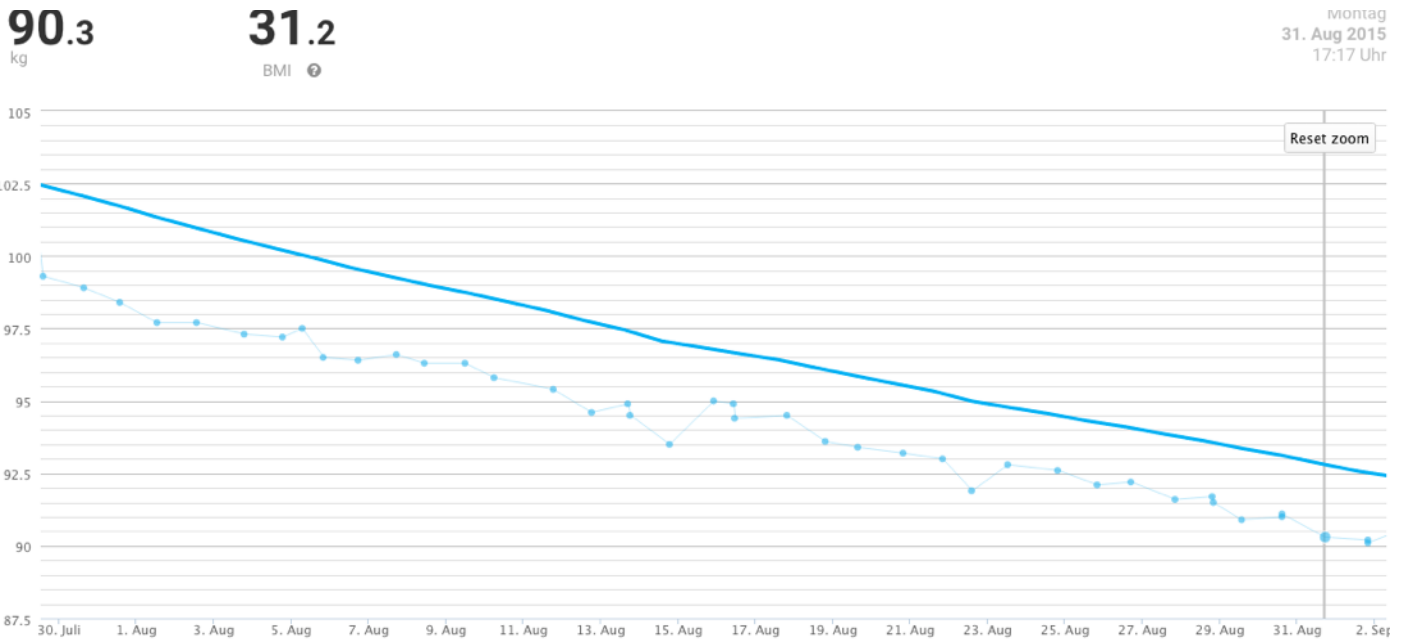
Snacks

Haferflocken Bananen Kekse, 2 Portion	92	15	2	2	3	4
Knusperone - Reiswaffeln Mit Milchchocolate, 17 g	83	11	4	1	0	6
Müller - Reine Buttermilch, 500 g	190	21	3	17	250	21
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	365	47	8	21	253	31

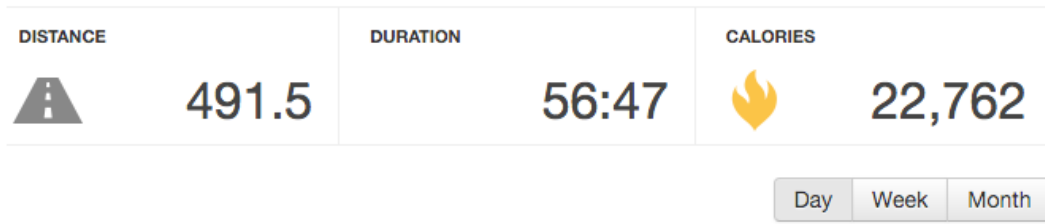
Gesamt	1.217	82	40	82	2.222	44
Dein Tagesziel	1.628	204	54	81	2.300	61
Verbleibend	411	121	13	0	78	17
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 428 zusätzliche Kalorien verdient.

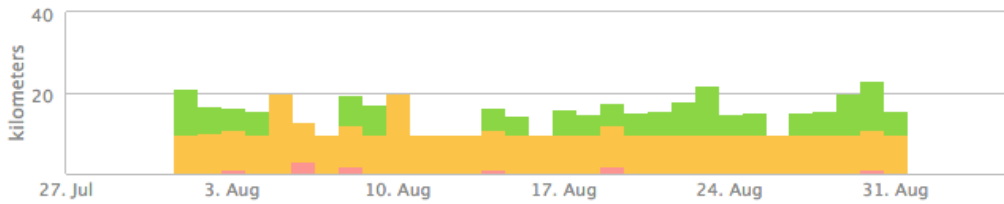
Fast werden die 90kg unterschritten - es geht weiter mit unverminderter Geschwindigkeit voran. Bislang also über 50kg Gewichtsverlust für Daniel.



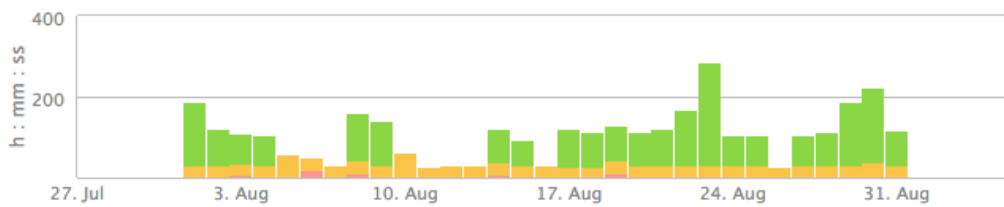
Eine Reduktion des Pensums passierte hier eher nebenläufig als absichtlich. Es war einfach echt warm in Bamberg...



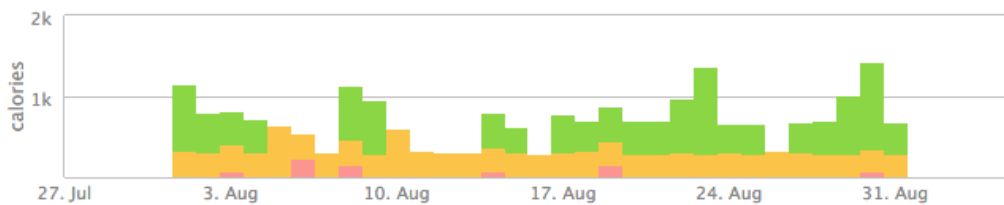
Distance



Duration



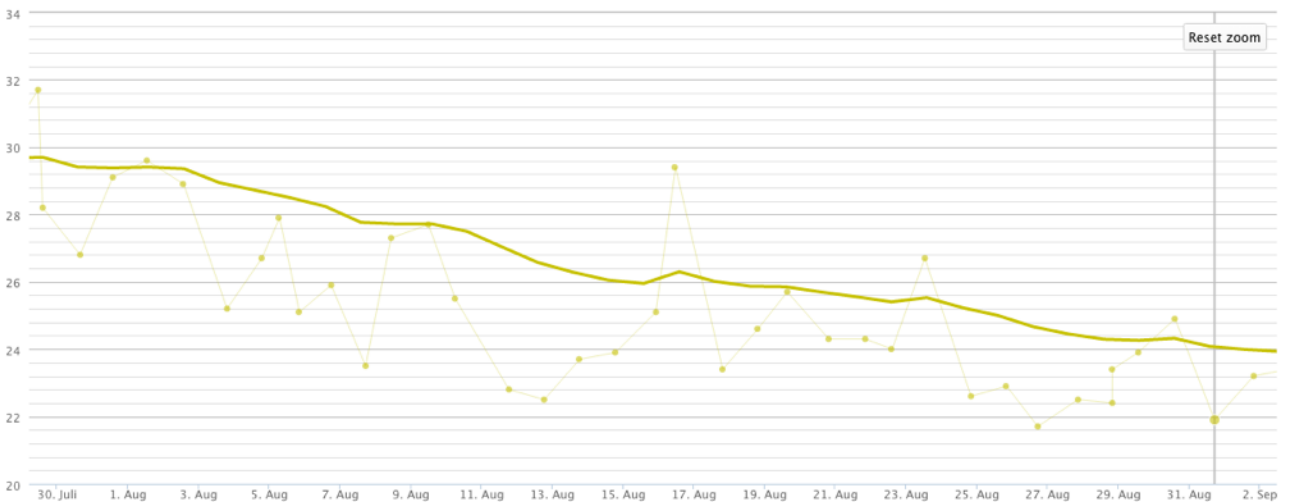
Calories Burned



21.9

%

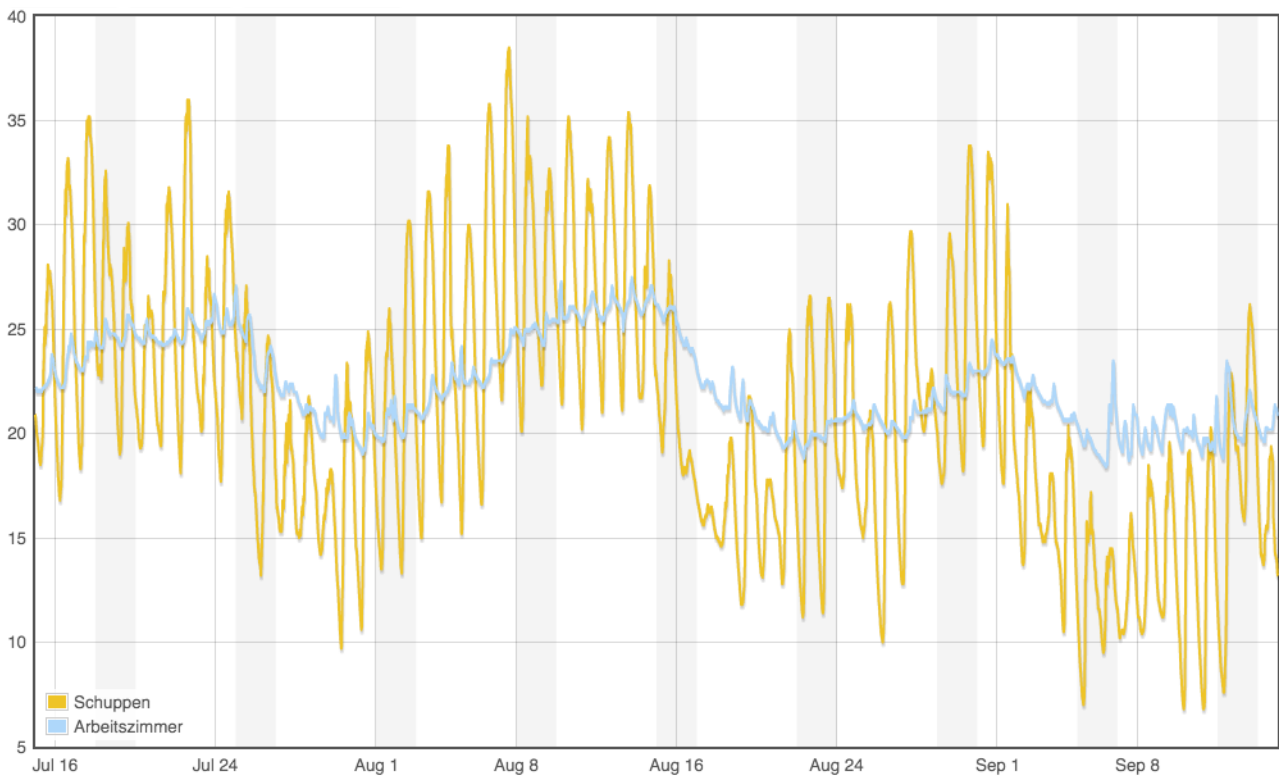
Montag
31. Aug 2015
17:17 Uhr



August 2015

So gehts auch...

Hier also auch die entsprechende August Temperaturkurve:

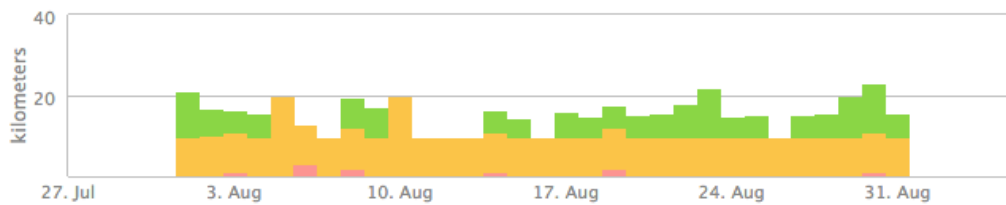


Ja das sind zwischen 30 und 35 Grad - wobei es nachts gerne mal 10-20 Grad kühler ist...

Wie Gelbe Kurve entspricht der Außentemperatur - die blaue Kurve der Temperatur im Arbeitszimmer (da wo Fahrrad und Walking-Desk stehen...).



Distance





Couscous mit Feta



Hüttenkäse mit Salat



Schinken-Ei-Salat



Puten-Gemüsepfanne



Rote-Beete mit Hüttenkäse



Steak mit Zwiebel-Zucchini Gemüse



Brotzeit



Hüttenkäse Reispfanne mit Garnelen und Rosenkohl



Gemüse-Omelette



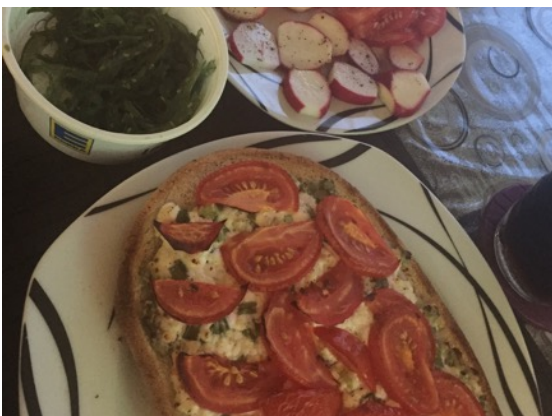
Lachs-Salat



Brotzeit



Gemüsespieße



Algensalat mit Margherita-Brot



Schweinsbraten



8 Ingredients

[Edit Recipe](#)

- 180.00 g, Light 9%
- 306 g, Pilze
- 278 g, Paprika
- 220 g, Auberginen (Bio)
- 142 container (10 stücks ea.), Zwiebeln
- 300 g, Tomaten
- 70.00 g, Tomatenmark
- 300 g, CousCous (BV)

Nutrition Facts	
Servings 4.0	
Amount Per Serving	
Kalorien 436	
% Daily Value *	
Total Fat 7 g	10 %
Saturated Fat 3 g	13 %
Monounsaturated Fat 0 g	
Polyunsaturated Fat 0 g	
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 18 mg	6 %
Sodium 321 mg	13 %
Potassium 726 mg	21 %
Total Carbohydrate 74 g	25 %
Dietary Fiber 11 g	46 %
Sugars 9 g	
Protein 26 g	53 %
Vitamin A	12 %
Vitamin C	107 %
Calcium	48 %
Iron	3 %

* The Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet, so your values may change depending on your calorie needs. The values here may not be 100% accurate because the recipes have not been professionally evaluated nor have they been evaluated by the U.S. FDA.



Your Food Diary For:

◀ **Thursday, August 6, 2015** ▶

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Latte Macchiato - Latte Macchiato 1,5 % Milch, 100 ml	49	10	2	4	0	4
Add Food Quick Tools	49	10	2	4	0	4

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Krone Fisch - Räucher-lachs, 200 g	360	2	22	40	6,120	2
Loose - Quäse Mild, 100 g	125	0	1	30	0	0
Salat - Eisberg-salat, 278 g	36	4	1	3	33	0
Generic - Cherry Tomate, 126 g	23	4	0	1	0	0
Gemüse - Gemüsezwiebel, 90 g	36	8	0	1	4	4
Gemüse - Lauch, 112 g	68	4	0	2	22	3
SodaStream Zitrone - Getränkesirup, 600 ml	10	1	1	1	0	0
Gervais - Hüttenkäse, 100 Gramm	91	2	4	12	0	2
Gemuese - Paprika (Rot, Frisch), 128 g	47	8	1	2	6	5
Bioland - Zwiebel, 34 g	10	2	0	0	2	2
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 76 g	129	20	4	2	1	16
Add Food Quick Tools	935	54	32	94	6,190	34

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	984	64	34	97	6,190	38
Your Daily Goal	1,556	195	43	98	2,300	51
Remaining	572	130	9	0	-3,889	12
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 556 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Donnerstag, 6. August 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

multablen - Figur 45% eiweiss Schoko shake, 43 g	166	12	3	19	2	11
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	166	12	3	19	2	11

Abendessen

Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Metzgerfrisch - Kasslerlachs, mild geräuchert, 272 g	326	3	8	60	6.256	1
Galbani - Mozzarella Light (Correct), 125 grams	165	2	9	20	240	1
Mautner Markhof - Dijon Senf, 20 ml	30	1	2	1	0	0
ja - Jogurt mild, 90 g	33	4	0	4	0	4
Generic - Granatapfel, 45 g (Mittelgroß)	35	8	0	0	0	3
Gemüse - Blattsalat, 227 g	41	3	0	4	40	3
Gemüse - Gemüsezwiebel, 113 g	45	10	0	1	5	5
Gemüse - Tomaten, 159 g	27	4	0	2	5	4
Gemüse - Paprika (Rot) ▼ , 135 g	50	8	0	2	7	6
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	827	42	27	101	6.552	27

Snacks

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Gesamt	993	55	30	120	6.554	39
Dein Tagesziel	1.708	214	38	128	2.300	64
Verbleibend	715	159	7	8	-4.253	25
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 508 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Freitag, 7. August 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Müller - Fitness Molkerei Pfirsich maracuja 0,1%, 500 gr	150	33	1	3	0	24
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	150	33	1	3	0	24

Abendessen

Ja! - Kaisergemüse, 359 g	90	10	1	5	323	5
Rewe - Junge Erbsen Mit Möhrchen - Tiefkühl, 308 g	136	15	2	9	31	11
Huhn - Hühnerbrustfilet, 158 g	161	0	1	37	114	0
Rama - Cremefine Zum Kochen - 7% Fett (75% Wenigerfett), 250 ml	225	11	18	3	50	6
Kaisers - China Restaurante Reis, 50 g	175	39	0	4	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	787	75	22	57	518	22

Snacks

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Gesamt	937	108	22	60	518	46
Dein Tagesziel	1.485	186	33	111	2.300	56
Verbleibend	548	78	10	50	1.782	10
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 285 zusätzliche Kalorien verdient.



Auf dem Bild ist die Rote Beete zu sehen... eingetragen wurde sie nicht :-). Seltenes Versehen!

Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 9. August 2015 ▶



Frühstück	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Obst - Nektarine, 133 g	76	16	0	1	0	16
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	76	16	0	1	0	16

Mittagessen	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Eisdiele - Kugel Eis (Diverse), 2 Kugel	280	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	280	0	0	0	0	0

Abendessen	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Gervais - Hüttenkäse, 200 Gramm	182	5	8	23	0	4
Bäckerei - Laugenbrezel, 1 Brezel	156	31	0	5	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 100 g	28	5	0	1	3	5
Rewe - Oliven-Mix, 60 g	119	0	12	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	485	41	20	30	3	9

Snacks	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Alpro - Sojajoghurt Vanille, 250 g	188	24	6	9	200	23
Generic - Granatapfel, 50 g (Mittelgroß)	39	8	0	0	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	227	32	6	10	200	26

Gesamt	1.068	89	26	41	203	52
Dein Tagesziel	1.808	226	41	136	2.300	68
Verbleibend	740	136	14	94	2.096	15
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 608 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Donnerstag, 13. August 2015** ▶



Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Generic - Laugenstange, 1 Stück	186	36	3	5	1.080	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	186	36	3	5	1.080	0

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Metzger - Schweinelende, 284 g	304	0	6	62	0	0
Roastbeef - Roastbeef, 150 g	200	0	8	32	66	0
Mojopad - Salakis Light 9%, 60 g	97	1	5	11	360	0
Gemüse - Tomaten, 173 g	29	4	0	2	5	4
Raw - Zucchini, 360 g	61	11	1	4	29	9
Gemüse - Zwiebeln, 200 g	56	10	1	2	5	10
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	747	26	21	114	465	23

Snacks

Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	0	0	0	0	0	0

Gesamt	933	62	23	119	1.545	23
Dein Tagesziel	1.937	194	65	145	2.300	67
Verbleibend	1.004	132	41	25	754	43
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 737 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Sunday, August 23, 2015 ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Loose - Quäse Mild, 100 g	125	0	1	30	1,080	0
Gemuese - Paprika (Rot, Frisch), 250 g	93	16	1	3	13	10
Gemüse - Tomaten, 313 g	53	8	1	3	9	8
Gurke - Frisch, 301 g	36	5	1	2	0	0
Mestemacher - Pumpnickel Roggenvollkornbrot, 115 g	219	40	1	6	621	9
Appel - Nordsee Scholle, 1.7 Portion	231	3	15	20	0	3
Milkana - Käse Vielfalt, 2 Stück (25g)	110	3	8	6	1	3
Add Food Quick Tools	867	76	28	70	1,724	33

Snacks

Eisdiele - Eiskugel (Schokolade), 1 Kugel	86	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	86	0	0	0	0	0

Totals	953	76	28	70	1,724	33
Your Daily Goal	2,372	297	66	149	2,300	81
Remaining	1,419	221	38	79	576	48
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 1,372 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Donnerstag, 20. August 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Weintrauben - Weintrauben, 200 g	136	31	1	2	4	31
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	136	31	1	2	4	31

Abendessen

rainbow jewels - tiger shrimps , 120 g	68	0	1	15	15	0
Gemüse - Zwiebeln, 70 g	20	3	0	1	2	3
Gervais - Hüttenkäse, 100 Gramm	91	2	4	12	0	2
Paprika - Gelb, 75 g	21	5	0	1	0	5
Gemüse - Tomaten, 92 g	16	2	0	1	3	2
Rewe - Rosenkohl TK, 180 g	79	5	2	6	0	4
Oryza - Himalaya Basmati, 40 g	141	30	0	4	0	0
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 25 g	43	7	1	1	0	5
Zuivelhoeve - Leichter Genuss Duo Vla, 200 g	140	21	2	8	160	14
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	619	76	12	47	180	36

Snacks

Corny Free - Nuss-nougat, 1 Riegel (20 g)	69	14	2	1	24	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	69	14	2	1	24	0

Gesamt	824	121	14	51	208	67
Dein Tagesziel	1.719	172	57	129	2.300	61
Verbleibend	895	51	42	78	2.091	-6
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 519 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ **Donnerstag, 27. August 2015** ▶ 

Frühstück	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Bel - Mini Babybel Light, 20 g	42	0	2	5	140	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	42	0	2	5	140	0

Mittagessen	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Corny Free - Nuss-nougat, 1 Riegel (20 g)	69	14	2	1	24	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	69	14	2	1	24	0

Abendessen	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Gemüse - Paprika (Rot) ▼ , 156 g	58	9	0	2	8	7
Aldi - Champions Pilze, 86 g	19	3	0	2	0	0
Gemüse - Tomaten, 92 g	16	2	0	1	3	2
Gemüse - Zwiebeln, 58 g	16	3	0	1	2	3
Eier, 282 g	437	2	32	37	0	0
REWE - Tiefkühlgemüse (Karotten, Erbsen und Mais), 86 g	61	9	1	3	0	3
Gemüse - Weißkraut (Weißkohl), 183 g	40	8	0	3	22	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	647	37	34	48	34	17

Snacks	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Alpro - Sojajoghurt Vanille, 215 g	161	20	5	8	172	20
Heidelbeeren - Heidelbeeren, 86 g	33	6	1	1	0	6
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	194	27	5	8	172	25

Gesamt	952	77	43	63	370	42
Dein Tagesziel	1.279	160	43	64	2.300	48
Verbleibend	327	82	0	1	1.929	5
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 79 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Friday, August 28, 2015 ▶ 

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Latte Macchiato - Latte Macchiato 1,5 % Milch, 200 ml	97	20	3	7	0	8
Add Food Quick Tools	97	20	3	7	0	8

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Aldi - Räucherlachs, 200 g	388	0	26	38	24	0
Salat - Salat, 113 g	23	0	2	0	0	0
Gemuese - Paprika (Rot, Frisch), 147 g	54	9	1	2	7	6
Rewe - Cherry Roma Tomaten, 129 g	19	4	0	1	0	0
Gemüse - Gurke, 205 g	25	4	0	1	16	0
Gemüse - Radieschen, 58 g	9	1	0	1	0	0
Franziskaner - Weizen Alkoholfrei, 1 container (500,00 ml)	105	22	0	3	0	0
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 62 g	105	16	3	2	1	13
Add Food Quick Tools	728	56	33	48	49	19

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	825	76	36	55	49	27
Your Daily Goal	1,708	214	48	107	2,300	57
Remaining	883	137	12	52	2,251	30
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 708 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ Freitag, 28. August 2015 ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Striegistaler Zwerg - Camembert Leicht, 42 g	85	0	6	9	0	0
Generic - Laugenstange, 1 Stück	186	36	3	5	1.080	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	271	36	8	14	1.080	0

Abendessen

Gemüse - Blattsalat, 90 g	16	1	0	1	16	1
Gemüse - Radieschen, 63 g	9	1	0	1	0	0
Gemüse - Paprika (Rot) ▾, 125 g	46	8	0	2	6	5
Gemüse - Tomaten, 103 g	18	3	0	1	3	3
Bio - Chicoree, 72 g	17	2	0	1	3	0
Fresh - Lauchzwiebeln, 37 g	16	3	0	0	5	2
Rewe - Mixed Pickles, 119 gr	56	11	0	1	0	0
Siebenstern - Gewürzgurken, 64 gramm	6	1	0	1	1	1
Kühne - Senfgurken, 100 g	35	8	0	1	0	0
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 70 g	119	18	4	2	1	15
jal - Hähnchenbrustfilet zusammengefügt, 150 g	158	2	3	30	0	0
Generic - Laugenstange, 1 Stück	186	36	3	5	1.080	0
Migros - Algensalat Goma - Wakame, 80 g	57	9	2	1	2	6
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	739	103	13	47	1.116	33

Snacks

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Gesamt	1.010	139	21	61	2.196	34
Dein Tagesziel	1.339	167	44	67	2.300	58
Verbleibend	329	28	23	6	103	24
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 339 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Samstag, 29. August 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

Abendessen

Kabeljau - Kabeljau, 50 g	38	0	0	9	36	0
Huhn - Hühnerbrustfilet, 320 g	326	0	2	75	230	0
Weihenstephan - Frischer Joghurt Mild 0,1%, 50 g	27	3	0	3	4	3
Mautner Markhof - Dijon Senf, 10 ml	15	0	1	1	0	0
Costa - Lachs Filet, 90 g	185	0	13	18	0	0
Aldi - Champions Pilze, 150 g	33	6	0	4	0	0
Gervais - Hüttenkäse, 100 Gramm	91	2	4	12	0	2
Gemüse - Tomaten, 70 g	12	2	0	1	2	2
Rohe - Rote Zwiebeln, 120 g	34	6	0	1	0	0
Aldi - Champions Pilze, 87 g	17	1	0	2	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 80 g	22	4	0	1	2	4
Gemüse - Knoblauch (Roh), 2 g	3	1	0	0	0	0
Gemüse - Blattsalat, 51 g	9	1	0	1	9	1
Gemüse - Paprika (Rot) ▼ , 39 g	14	2	0	1	2	2
Gemüse - Tomaten, 44 g	7	1	0	0	1	1
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 40 g	68	10	2	1	1	8
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	901	39	24	130	288	23

Snacks

Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Eisdiele - Kugel Eis (Diverse), 1 Kugel	140	0	0	0	0	0
Dickmanns - Mini Schaumkuss, 8 g	35	5	1	0	0	4
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	175	5	1	0	0	4

Gesamt	1.076	45	25	130	288	27
Dein Tagesziel	1.524	191	50	76	2.300	65
Verbleibend	448	146	24	-54	2.011	37
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 524 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ Sonntag, 30. August 2015 ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Naturprodukt - Galiamelone, 335 g	80	19	0	2	50	13
Striegistaler Zwerg - Camembert Leicht, 42 g	85	0	6	9	0	0
Herta - Finesse Putenbrust mit Honig (1 Scheibe 8,5 g), 100 g	111	1	2	22	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	276	20	8	33	50	14

Abendessen

Gervais - Hüttenkäse (Cottage Cheese) 3.9% Fat, 200 g	182	3	8	25	1.460	3
Migros - Algensalat Goma - Wakame, 80 g	57	9	2	1	2	6
Morato - Bruschelle Maxi, 100 g	263	49	3	8	400	3
Fresh - Lauchzwiebeln, 44 g	18	4	0	0	6	3
Gemüse - Tomaten, 220 g	37	6	0	2	7	6
Gemüse - Radieschen, 63 g	9	1	0	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	566	72	14	36	1.874	20

Snacks

Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Müller - Fitness Molke Tropic, 500 g	150	33	1	3	20	30
Dickmanns - Mini Schaumkuss, 8 g	35	5	1	0	0	4
Zuivelhoeve - Leichter Genuss Duo Vla, 200 g	140	21	2	8	160	14
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	325	59	4	11	180	48

Gesamt	1.167	151	25	80	2.104	83
Dein Tagesziel	1.785	223	59	89	2.300	74
Verbleibend	618	71	33	8	195	-8
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 785 zusätzliche Kalorien verdient. 98



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Montag, 31. August 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

Abendessen

Werner's - Semmelklöße, 2 Kloß	250	38	7	7	1.800	1
Generic - Spanferkel - German Suckling Pig, 300 g	405	2	19	49	0	0
Wirsing - Gemüse, 422 g	114	11	2	12	0	0
Generic - Bratensoße Durchschnitt, 231 ml	116	16	5	5	0	0
Henglein Kloßteig - Klöße, 150 gram	155	35	0	2	1.500	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.040	101	33	75	3.300	2

Snacks

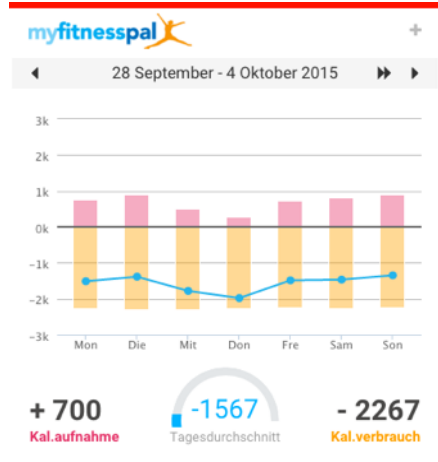
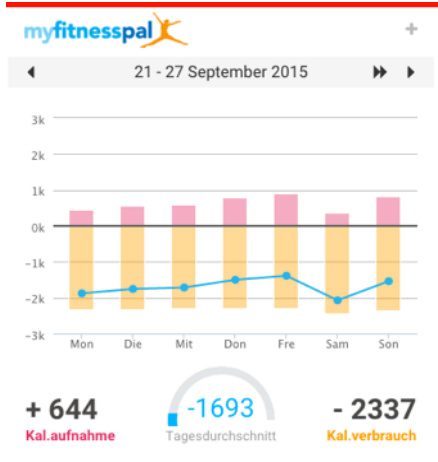
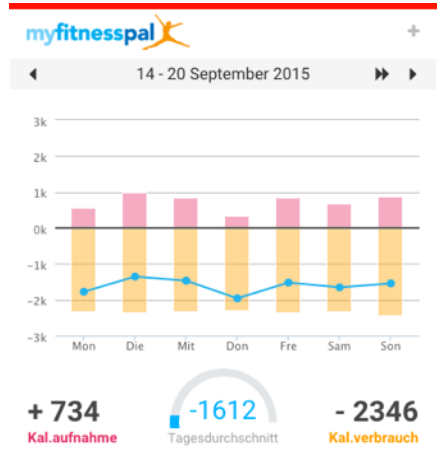
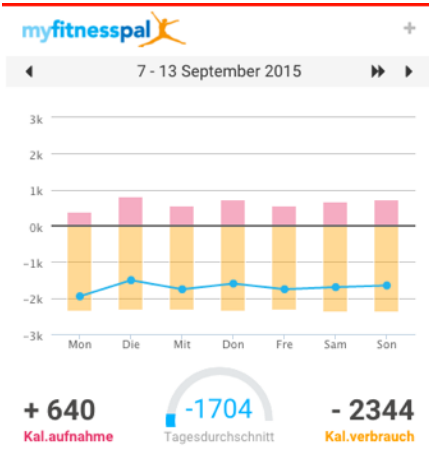
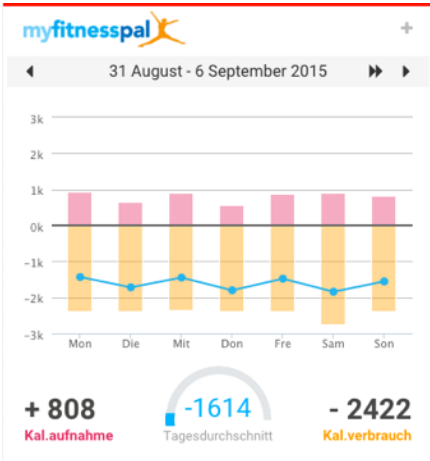
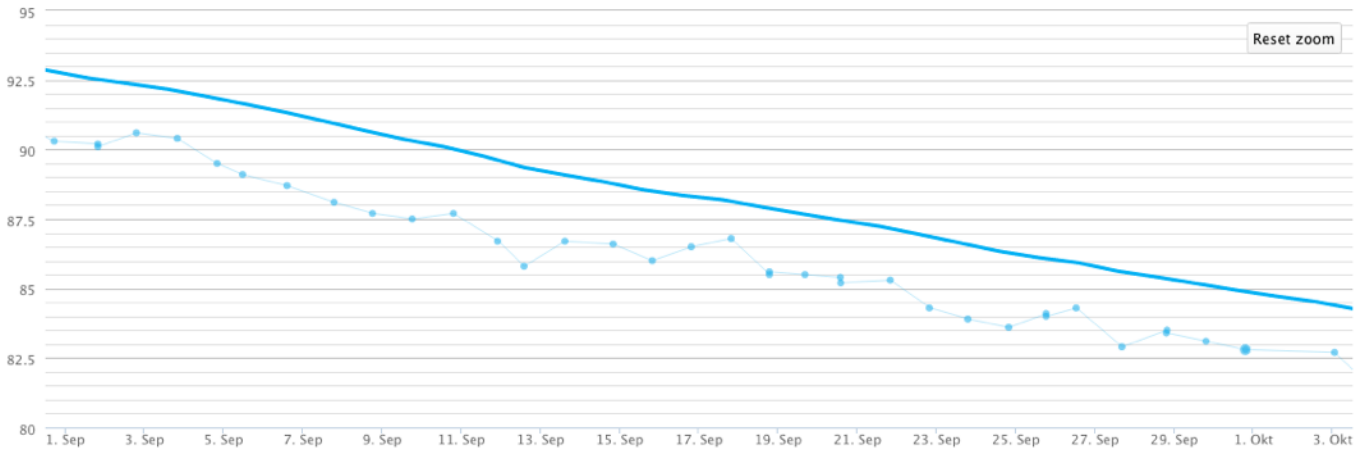
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Dickmanns - Mini Schaumkuss, 24 g	105	16	4	1	0	13
Corny - Free Schoko, 1 Riegel	67	13	2	2	40	1
Milch 1.5% - Milch 1.5%, 70 ml	33	3	1	2	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	205	32	7	5	40	17



Gesamt	1.245	133	40	80	3.340	18
Dein Tagesziel	1.695	212	56	85	2.300	71
Verbleibend	450	78	16	5	-1.040	52
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 695 zusätzliche Kalorien verdient.

82.8
kg

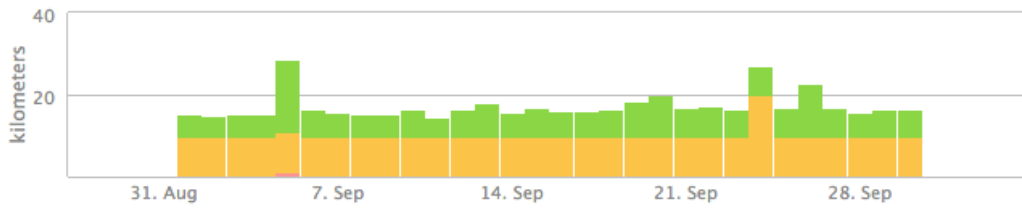
28.6
BMI



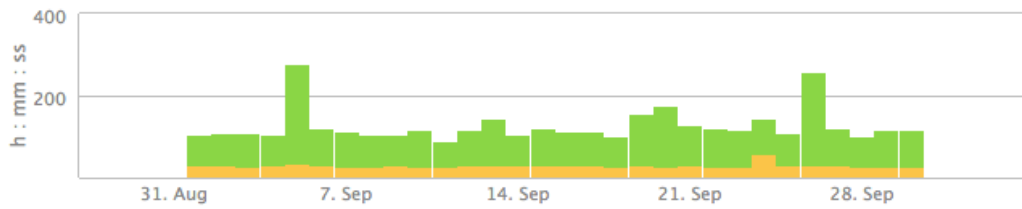
DISTANCE 	520.3	DURATION	64:21	CALORIES 	23,432
--	--------------	-----------------	--------------	--	---------------

Day Week Month

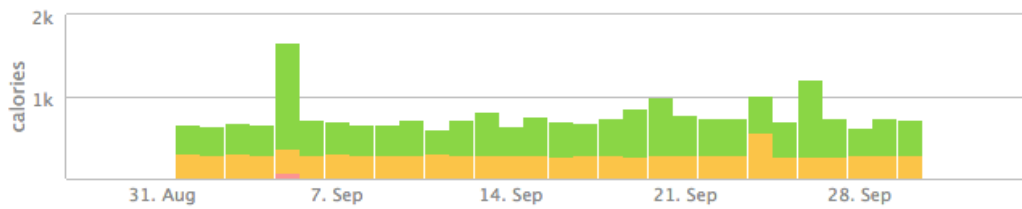
Distance



Duration

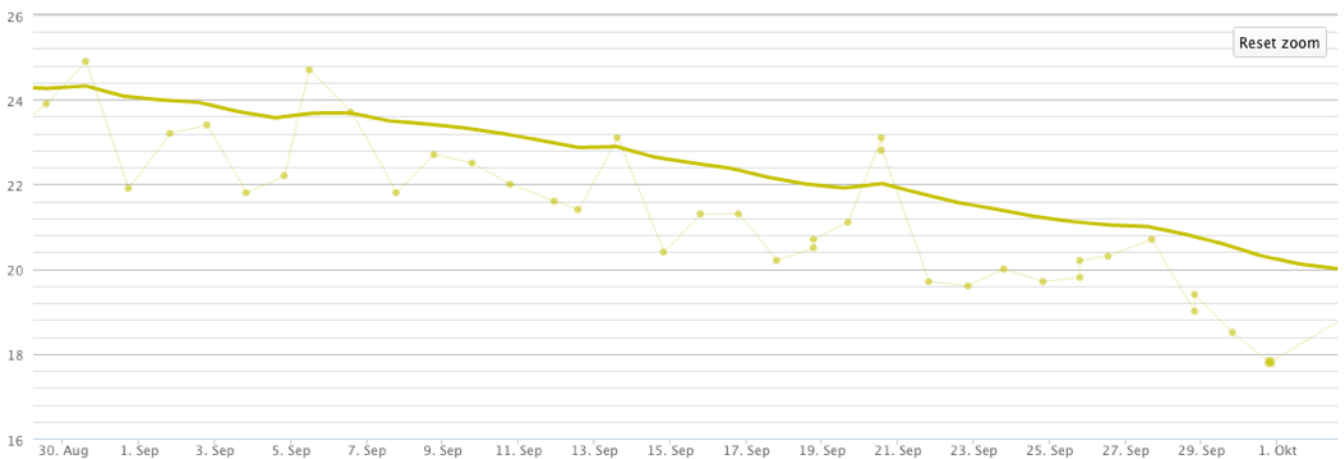


Calories Burned



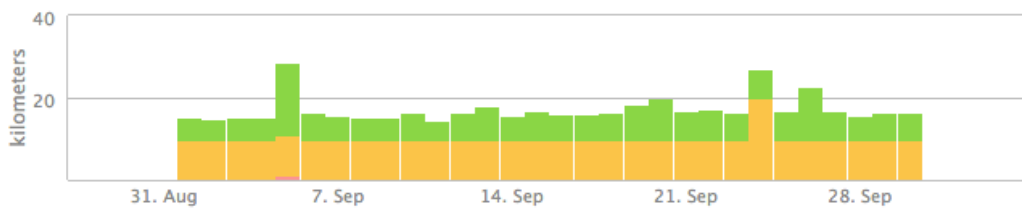
17.8
%

Mittwoch
30. Sep 2015
19:13 Uhr





Distance





Kartoffeln mit Ei



Granatapfel Blattsalat



Brotzeit mit Scholle



Brotzeit mit Eisbein



Schinken-Spargel



Rotkraut mit Kasseler



Blumenkohl - Pilze - Steak



Blumenkohl-Boden Pizza



Schinken-Tortillas



Kohlrabi Putenbrust



Butter-Chicken Curry



Brotzeit



Gemüsereis mit Hähnchen



Puten-Gyros-Salat



Brotzeit mit Eisbein



Hot-Pot



Your Food Diary For:

◀ **Wednesday, September 2, 2015** ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Generic - Milchkaffee, 1 große Tasse (250ml)	57	6	2	4	0	0
Add Food Quick Tools	57	6	2	4	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Kartoffeln - Kartoffeln, 400 gr	276	59	0	8	12	2
Gemüse - Gurke, 277 g	33	5	1	2	22	0
Kühne - Weißweinessig / Weißwein Essig, 20 ml	5	0	0	0	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 60 g	17	3	0	1	2	3
Ganzes Ei - Ei, 240 g	374	3	26	31	298	3
Ja! - Saure Sahne 10% Fett, 50 gr	58	2	5	2	0	0
Thomy - Reines Sonnenblumenöl, 10 ml	83	0	9	0	0	0
Add Food Quick Tools	846	72	42	43	333	7

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	903	78	43	47	333	7
Your Daily Goal	1,647	206	46	103	2,300	54
Remaining	744	128	2	55	1,966	46
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 647 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Freitag, 4. September 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

Abendessen

Gervais - Hüttenkäse (Cottage Cheese) 3.9% Fat, 200 g	182	3	8	25	1.460	3
Gemüse - Tomaten, 60 g	10	2	0	1	2	2
Paprika - Gelb, 75 g	21	5	0	1	0	5
Gemüse - Radieschen, 97 g	15	2	0	1	0	0
Gemüse - Tomaten, 228 g	39	6	0	2	7	6
Fresh - Lauchzwiebeln, 24 g	10	2	0	0	3	2
Paprika - Gelb, 145 g	41	9	0	2	0	9
Maille (210g) - Wholegrain Mustard Moutarde A L'ancienne, 15 g	26	1	2	1	315	1
Morato - Bruschelle Maxi, 100 g	263	49	3	8	400	3
Gemüse - Blattsalat, 90 g	16	1	0	1	16	1
Optiwell - Magermilch Joghurt 0,1 % Fett, 40 g	20	3	0	2	80	3
Generic - Granatapfel, 15 g (Mittelgroß)	12	3	0	0	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	655	86	14	44	2.283	33

Snacks

Optiwell - Schoko Pudding 0,9% Fett , 150 g	101	15	1	6	0	9
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	101	15	1	6	0	9

Gesamt	756	100	16	49	2.283	42
Dein Tagesziel	1.620	203	54	81	2.300	68
Verbleibend	864	102	38	31	17	25
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 620 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ **Sunday, September 6, 2015** ▶

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Landfein - Frische Fettarme Milch - 1.5% Milk, 67 ml(1 Portion)	32	3	1	2	83	3
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 5 Cup (110ml)	15	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	47	3	1	2	83	3

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Milkana - Käse-Ecken, 1 Ecke (25g)	48	6	13	3	0	1
Appel - Nordsee Scholle, 1.3 Portion	177	2	12	15	0	2
Gemuese - Paprika (Rot, Frisch), 131 g	48	8	1	2	7	5
Gemüse - Gurke, 121 g	15	2	0	1	10	0
Gemüse - Tomaten, 213 g	36	6	0	2	6	5
Loose - Quäse Mild, 95 g	119	0	0	29	1,026	0
real Bio - Roggen Vollkornbrot (Wonni), 77 g	141	26	1	3	0	2
Salat - Salat, 316 g	63	0	6	0	0	0
Händlmeier's - Süßer Hausmachersenf, 52 g	117	20	1	4	3	20
Add Food Quick Tools	764	71	35	59	1,051	36

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	811	74	36	61	1,134	40
Your Daily Goal	1,730	216	48	109	2,300	57
Remaining	919	141	11	47	1,165	17
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 730 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: **Wednesday, September 9, 2015**

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Generic - Milchkafee, 1 große Tasse (250ml)	57	6	2	4	0	0
Add Food Quick Tools	57	6	2	4	0	0

Lunch
[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
real Bio - Roggen Vollkornbrot (Wonni), 74 g	135	25	1	3	0	2
Milkana - Käse-Ecken, 1 Ecke (25g)	48	6	13	3	0	1
Meica - Eisbeinfleisch in Aspik, 1 container (200.00 g)	216	0	8	36	0	0
Gemüse - Zwiebeln, 51 g	14	2	0	1	1	2
Gemüse - Gurke, 124 g	15	2	0	1	10	0
Gemüse - Tomaten, 174 g	30	5	0	2	5	4
Natur - Spitzpaprika, 53 g	11	2	0	1	0	0
Soda Stream - Pink Grapefruit, 250 milliliter	31	4	0	0	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 2 Cup (110ml)	6	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	506	45	23	46	17	11

Snacks
[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	563	52	24	51	17	11
Your Daily Goal	1,664	208	46	105	2,300	55
Remaining	1,101	156	21	54	2,283	44
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 664 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 9. September 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

ja - Delikates Kochschinken, 200 g	212	1	6	38	0	1
Spargel - Roh, 670 g	114	12	1	12	27	11
la Doria - Weiße Bohnen, 4 Portion	272	0	3	24	0	0
Kühne - Bohnensalat, 190 g	86	14	0	3	0	0
Generic - Karotten / Möhren, 213 g	55	21	0	2	147	10
Ja! - Gouda Gerieben 30% Fett l.t., 50 g	132	1	8	14	800	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	871	49	19	93	974	22

Snacks

Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Optiwell - Joghurt Kirsche 0,1% Fett, 125 g	59	9	0	5	200	9
Corny Free - Joghurt, 20 g	68	13	2	2	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	127	22	2	7	200	10

Gesamt	998	72	21	99	1.174	31
Dein Tagesziel	1.944	243	64	97	2.300	80
Verbleibend	946	171	43	-2	1.126	48
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 944 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

Thursday, September 10, 2015



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Früchtetee - Tee, 1 Tasse	4	0	0	0	0	0
Generic - Milchkaffee, 1 große Tasse (250ml)	57	6	2	4	0	0
Add Food Quick Tools	61	6	2	5	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Siebenstern - Rotkohl, 360 g	140	30	0	4	0	0
Maggi - KartoffelPüree, 300 g	180	33	3	5	2	0
Metzgerfrisch - Kasslerlachs, mild geräuchert, 160 g	192	2	5	35	3,680	1
Gemüse - Gemüsezwiebel, 125 g	50	11	0	1	5	5
Gemüse - Rettich Weiß, 40 g	5	2	0	0	8	1
Gurken - Gurken, 80 g	12	2	0	1	1	2
Gemüse - Paprika (Rot) ▾, 33 g	12	2	0	0	2	1
Gemüse - Tomaten, 85 g	14	2	0	1	3	2
Gemüse - Zwiebeln, 70 g	20	3	0	1	2	3
SodaStream Zitrone - Getränkeirup, 600 ml	10	1	1	1	0	0
Add Food Quick Tools	635	87	9	49	3,701	15

Snacks

Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 2 Cup (110ml)	6	0	0	0	0	0
Landfein - Frische Fettarme Milch - 1.5% Milk, 78 ml(1 Portion)	37	4	1	3	97	4
Add Food Quick Tools	43	4	1	3	97	4

Totals	739	97	12	56	3,798	19
Your Daily Goal	1,723	215	48	108	2,300	57
Remaining	984	117	36	52	-1,497	37
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 723 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 13. September 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Bioland - Blumenkohl, 305 g	70	7	1	8	0	6
Mango Soße, 1 Portion	92	22	1	2	6	17
Pilze - Gemüse, 195 g	37	1	0	6	0	1
Gemüse - Zwiebeln, 196 g	55	10	1	2	5	10
Generic - Rinderhüfte, Roh ***, 356 g	406	12	0	71	178	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	660	52	3	89	189	34

Snacks

Alpro - Almond (Unsweetened), 22 ml	3	0	0	0	11	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 1 Cup (110ml)	3	0	0	0	0	0
Eichetti - Flipsi, 0.1 Stück	57	6	4	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	63	6	4	1	11	0

Gesamt	723	58	6	89	200	34
Dein Tagesziel	1.486	186	49	74	2.300	63
Verbleibend	763	128	42	-15	2.100	29
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 486 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ **Wednesday, September 16, 2015** ▶



Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Kaffee Schwarz - Kaffee Schwarz, 200 ml	2	0	0	0	0	0
Meißner - Marokkanischer Masir Tee, 1 bag	2	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	4	0	0	0	0	0

Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
1 Scheibe - Gekochter Schinken, 3 Scheibe (20g)	75	1	2	12	0	0
Pilze - Gemüse, 60 g	11	0	0	2	0	0
Tomatenmark - Hausfrau, 32 g	36	6	0	2	65	6
Ei (Lidl) - Ei, 2 Ei (ca 55 g)	150	1	12	14	0	1
salakis - light, 90 g	145	1	8	17	2,475	1
Bioland - Blumenkohl, 592 g	136	14	2	15	0	12
Gervais - Hüttenkäse, 100 Gramm	91	2	4	12	0	2
Champignon - Champignons, 179 g	27	1	0	5	14	4
Gemüse - Tomaten, 378 g	64	10	1	4	11	9
Gurken - Gurken, 169 g	25	3	0	1	2	3
Gemüse - Zwiebeln, 143 g	40	7	0	2	4	7
Hela - Curry Gewürz Ketchup Light, 54 g	40	9	0	0	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 3 Cup (110ml)	9	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	849	55	30	85	2,572	45

Snacks	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	0	0	0	0	0	0

Totals	853	55	30	85	2,572	45
Your Daily Goal	1,711	214	48	107	2,300	57
Remaining	858	158	17	21	-271	11
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 711 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 23. September 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Casa Fiesta - Corn Tortillas, 4 tortilla(s)	480	82	12	13	0	0
Wilhelm Brandenburg - Butterschinken, 100 g	101	1	2	21	0	0
Kraft - Miracel Whip Balance, 37 g	52	4	4	0	328	2
Ja! - Gouda Gerieben 30% Fett i.t., 45 g	119	1	7	12	720	0
Gemüse - Tomaten, 298 g	51	8	1	3	9	7
Salate - Kopfsalat, 124 g	15	3	0	0	12	1
Fresh - Lauchzwiebeln, 16 g	7	1	0	0	2	1
Hela - Curry Gewürz Ketchup Light, 36 g	27	6	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	852	105	26	50	1.072	12

Snacks

Brandt - Mini Zwieback Kokos*, 1 Zwieback	26	4	1	0	10	2
Brandt - Mini Zwieback Schoko Vollmilch*, 1 Zwieback	33	5	1	1	0	2
Eichetti - Flipsi, 0.3 Stück	170	17	11	2	0	0
Corny - Typ Apfelkuchen, 1 Riegel	97	15	3	1	110	8
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	326	41	16	4	120	12

Gesamt	1.178	147	42	54	1.192	24
Dein Tagesziel	1.679	210	56	84	2.300	70
Verbleibend	501	63	14	30	1.108	45
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 679 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ **Thursday, September 24, 2015** ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

Teekanne - Herzkirsche , 1 tea bag	2	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	2	0	0	0	0	0

Dinner

Frisch - Kohlrabi, 530 g	143	20	1	11	106	14
Pute - Putenbrust, 277 g	305	0	6	64	1,000	0
Kartoffeln - Kartoffeln, 320 gr	221	47	0	6	10	1
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
SodaStream Zitrone - Getränkesirup, 600 ml	10	1	1	1	0	0
Gemüse - Tomaten, 422 g	72	11	1	4	13	11
Gurken - Gurken, 98 g	15	2	0	1	1	2
K-classic - Tomaten ketchup light, 41 gr	22	3	0	1	0	2
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 2 Cup (110ml)	6	0	0	0	0	0
Alpro - Almond (Unsweetened), 70 ml	9	0	1	0	35	0
Add Food Quick Tools	803	84	9	87	1,164	30

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	805	84	9	87	1,164	30
Your Daily Goal	2,021	253	56	127	2,300	68
Remaining	1,216	168	47	39	1,135	38
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 1,021 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ **Sunday, September 27, 2015** ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Sharwoods - Butter Chicken Mild Cooking Sauce, 210 g Portion	213	15	16	2	0	8
Kaisers - China Restaurante Reis, 76 g	265	59	1	6	0	0
Gemüse - Tomaten, 166 g	28	4	0	2	5	4
Gurken - Gurken, 314 g	47	6	0	2	3	6
Generic - Hähnchenbrustfilet Roh, 203 gr	219	1	3	47	0	0
Add Food Quick Tools	772	85	20	58	8	18

Snacks

Soda Stream - Pink Grapefruit, 300 milliliter	37	4	0	0	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 4 Cup (110ml)	12	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	49	4	0	0	0	0

Totals	821	89	20	58	8	18
Your Daily Goal	1,743	218	49	109	2,300	58
Remaining	922	128	28	50	2,292	39
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 743 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Freitag, 11. September 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

multablen - Figur 45% eiweiss Schoko shake, 60 g	232	17	5	27	3	16
Corny - Free Schoko, 1 Riegel	67	13	2	2	40	1
Corny Free - Joghurt, 20 g	68	13	2	2	0	1
Dickmanns - Mini Schaumkuss, 24 g	105	16	4	1	0	13
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	472	59	13	31	43	30

Abendessen

Indonesia - Feueriger Hotpot, 390 ml	203	21	9	10	0	0
Laugenstange - Laugenstange, 72 g	186	35	2	5	0	0
Gutfried - Puten Schinken, 35 gr	59	0	1	11	1.750	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	448	57	13	26	1.750	0

Snacks

Brezel - Laugenbrezel, 90 gr	256	50	1	8	0	0
Händlmaier - Süsser Senf (Rh), 20 g	35	6	0	1	250	6
Eichetti - Flipsi, 0.2 Stück	113	11	7	1	0	0
Corny Free - Cherry-yoghurt Grain Bar, 1 bar	68	13	2	1	40	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	472	81	10	12	290	7

Gesamt	1.392	197	36	68	2.083	37
Dein Tagesziel	1.418	177	47	71	2.300	61
Verbleibend	26	-19	11	2	217	23
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 418 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 27. September 2015 ▶



Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Eichetti - Flipsi, 0.1 Stück	57	6	4	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	57	6	4	1	0	0

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Sharwoods - Butter Chicken Mild Cooking Sauce, 210 g Portion	213	15	16	2	0	8
Kaisers - China Restaurante Reis, 76 g	265	59	1	6	0	0
Gemüse - Gemüsezwiebel, 194 g	78	17	0	2	8	8
Gemüse - Tomaten, 186 g	32	5	0	2	6	5
Gurken - Gurken, 53 g	8	1	0	0	0	1
Gemüse - Paprika (Rot) ▼ , 228 g	84	14	1	3	11	10
ja - Hähnchenbrustfilet, 203.0 g	213	3	4	41	0	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	893	113	22	56	25	34

Snacks

Bourbon - Mochi Chocola Ujimaçcha & Milk, 4 pcs (46g)	181	30	6	1	13	0
Corny - Sachertorte, 1 stück	93	15	3	1	0	7
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	274	45	9	3	13	7

Gesamt	1.224	164	34	59	38	41
Dein Tagesziel	1.743	218	58	87	2.300	73
Verbleibend	519	53	23	28	2.261	32
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 743 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ **Tuesday, September 29, 2015** ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Generic - Milchkafee, 1 große Tasse (250ml)	57	6	2	4	0	0
Add Food Quick Tools	57	6	2	4	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Pute - Putenbrust, 325 g	358	0	7	75	1,173	0
Gemüse - Zwiebeln, 350 g	98	17	1	4	9	17
Weihenstephan - Frischer Joghurt Mild 0,1%, 100 g	53	7	0	6	8	7
Gemüse - Knoblauch (Roh), 12 g	18	4	0	1	2	0
Salat - Eisberg-salat, 283 g	37	4	1	3	34	0
Gemüse - Tomaten, 294 g	50	8	1	3	9	7
Gemüse - Gemüsezwiebel, 126 g	50	11	0	1	5	5
Milram - Zaziki, 1 container (200 gs ea.)	192	8	12	12	0	0
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	856	59	21	104	1,241	37

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	913	66	22	109	1,241	37
Your Daily Goal	1,738	217	49	109	2,300	58
Remaining	825	151	26	0	1,059	21
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 738 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ **Wednesday, September 30, 2015** ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Kaffee Schwarz - Kaffee Schwarz, 300 ml	3	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	3	0	0	0	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Meica - Eisbeinflisch in Aspik, 1 container (200.00 g)	216	0	8	36	0	0
Milkana - Käse-Ecken, 1 Ecke (25g)	48	6	13	3	0	1
Mestermacher - Bio Vollwert Brot, 1 Scheibe	132	25	1	3	1,200	2
Gurken - Gurken, 305 g	46	6	0	2	3	6
Gemüse - Tomaten, 315 g	54	8	1	3	9	8
Gemüse - Zwiebeln, 50 g	14	2	0	1	1	2
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 3 Cup (110ml)	9	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	519	47	23	48	1,214	20

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	522	47	23	48	1,214	20
Your Daily Goal	1,726	216	48	108	2,300	57
Remaining	1,204	168	24	59	1,086	37
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 726 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 20. September 2015 ▶



Frühstück

Abendessen

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

Lauch - Lauch, 150 gramm	36	5	0	3	0	0
Generic - Rinderhüfte, Roh ***, 260 g	296	9	0	52	130	0
Spitzkohl - Spitzkohl, Frisch, 187 gr	43	5	1	4	0	0
Gemüse - Paprika (Rot) ▼ , 126 g	47	8	0	2	6	5
Aldi - Champions Pilze, 172 g	38	7	1	5	0	0
Generic - Karotten / Möhren, 177 g	46	8	0	2	106	0
Fresh - Lauchzwiebeln, 32 g	13	3	0	0	4	2
Gemüse - Zwiebeln, 134 g	54	12	0	1	5	6
Garnelen - Garnelen, 120 g	68	0	1	15	0	0
Real Quality - Thunfisch Steak, 105 g	113	0	1	26	105	0
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Mae Ploy - Sweet Chilli Sauce, 50 milliliter	118	29	0	0	676	24
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 50 g	85	13	3	2	1	11
Suzi Wan - Sauce Soja Sucree, 20 g	45	11	0	0	2.868	11
Durchschnitt - Wakame Salat, 125 g	156	36	7	0	0	36
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	1.233	146	20	119	3.902	95

Snacks

Eisdiele - Kugel Eis (Diverse), 2 Kugel	280	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	280	0	0	0	0	0

Gesamt	1.513	146	20	119	3.902	95
Dein Tagesziel	1.908	239	63	95	2.300	79
Verbleibend	395	92	42	-24	-1.602	-15
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

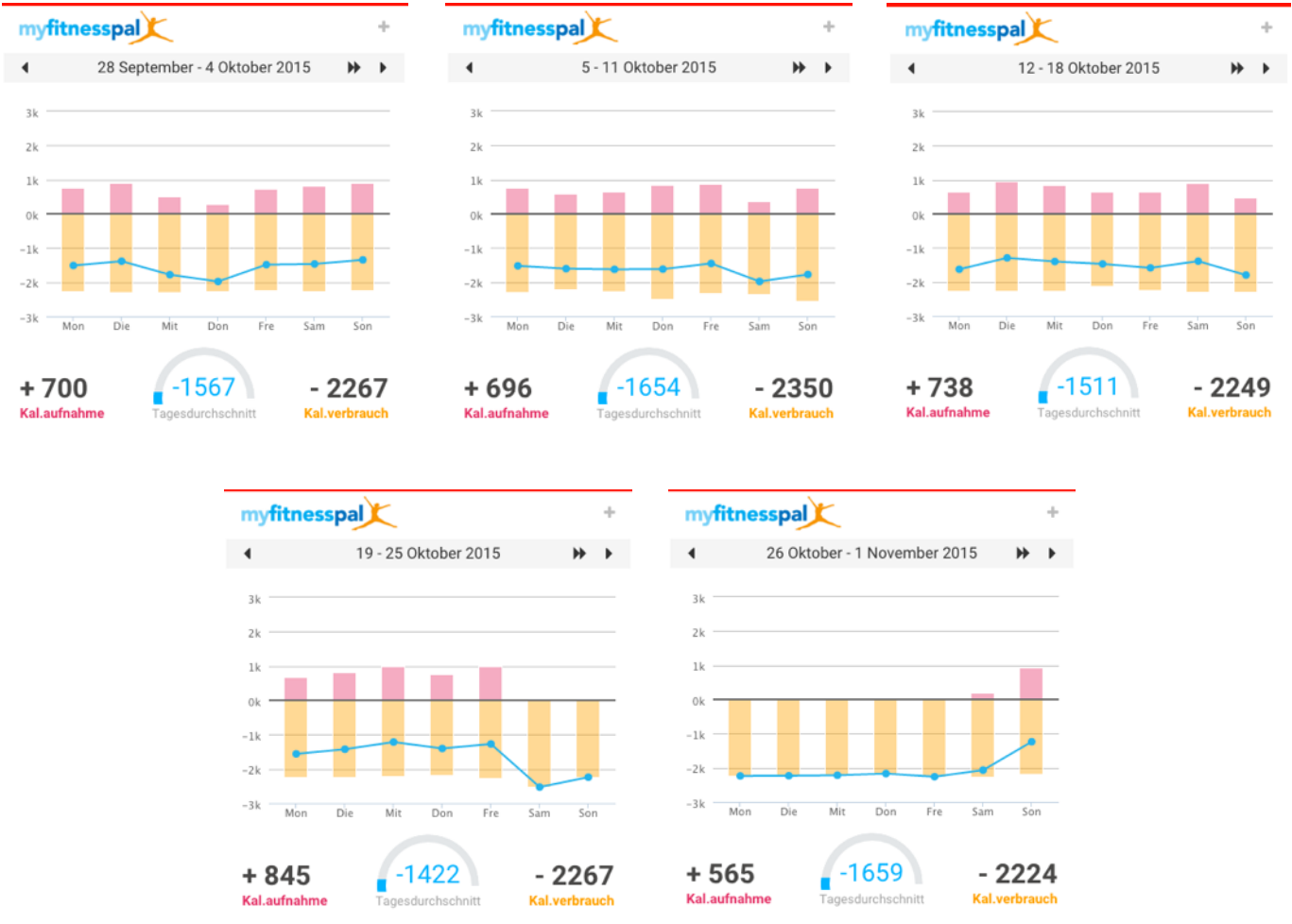
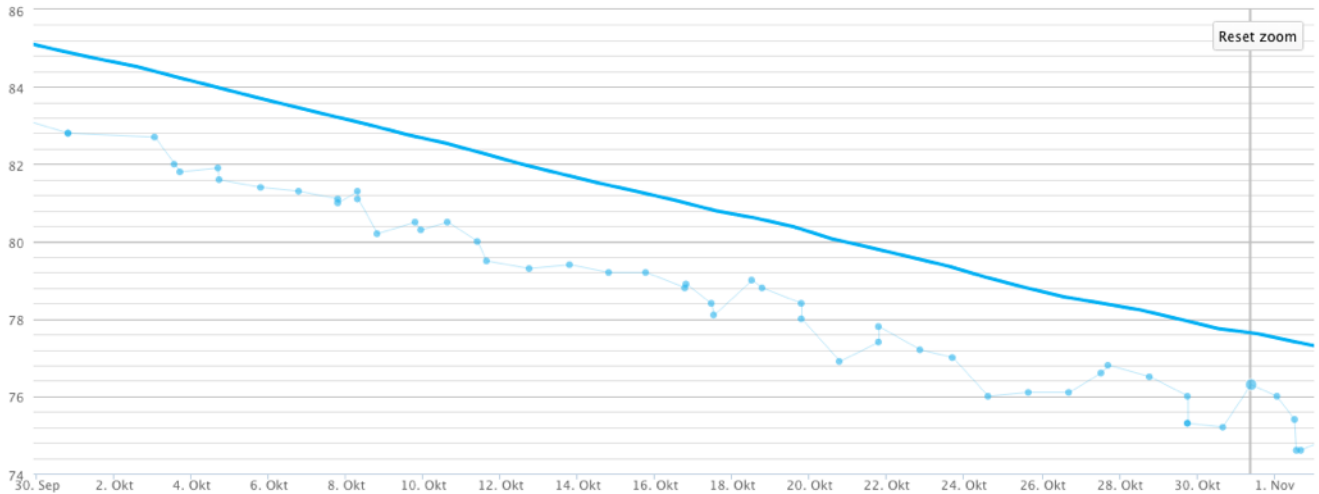
*Durch das heutige Training hast du dir 908 zusätzliche Kalorien verdient.

Das Normalgewicht naht - bei ca. 72kg und einem BMI von 24 wäre es erreicht. Genau der richtige Zeitpunkt die ersten Experimente zu starten wie man denn das fallende Gewicht halten könnte.

76.3
kg


26.4
BMI

Samstag
31. Okt 2015
9:29 Uhr



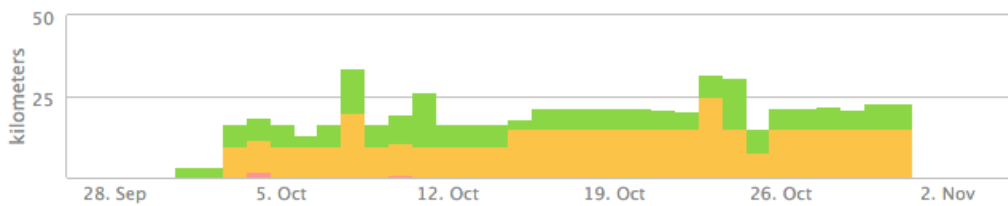
Durch einen Fehler in der Synchronisierung von myfitnesspal und Withings fehlen da leider ein paar Tage...

Wenn da Gewicht konstant fällt, fällt auch die Menge an Kalorien die durch die gleiche sportliche Aktivität(Dauer) erarbeitet werden kann. Daher hat Daniel ab diesem Monat nicht mehr nur 10km Fahrrad pro Tag auf dem Zettel sondern 15km Fahrrad pro Tag. Damit bleibt das Kaloriendefizit ungefähr gleich.

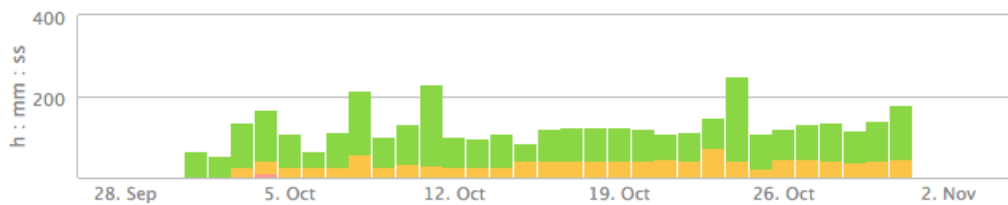
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 613.4	66:19	 24,502

Day Week Month

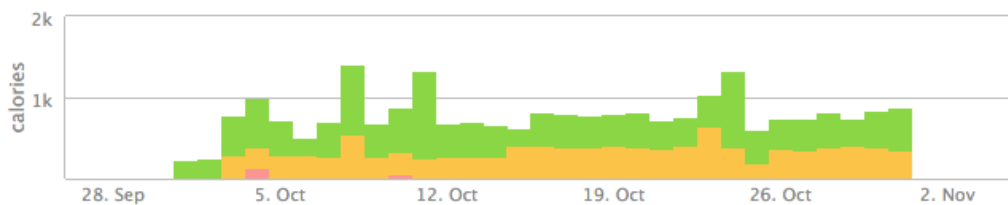
Distance



Duration



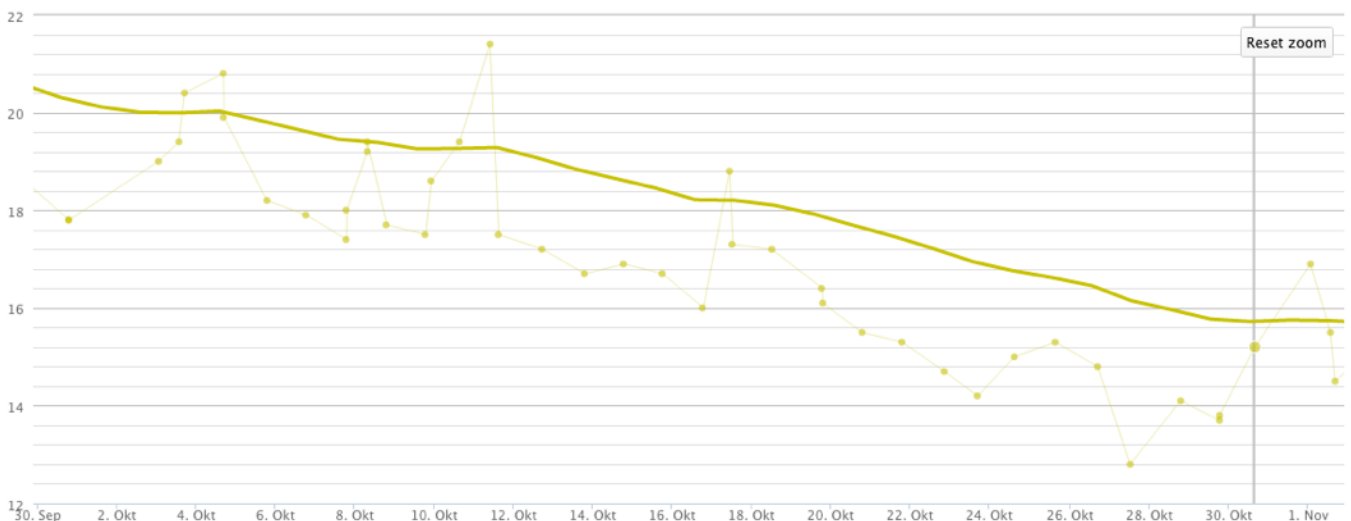
Calories Burned



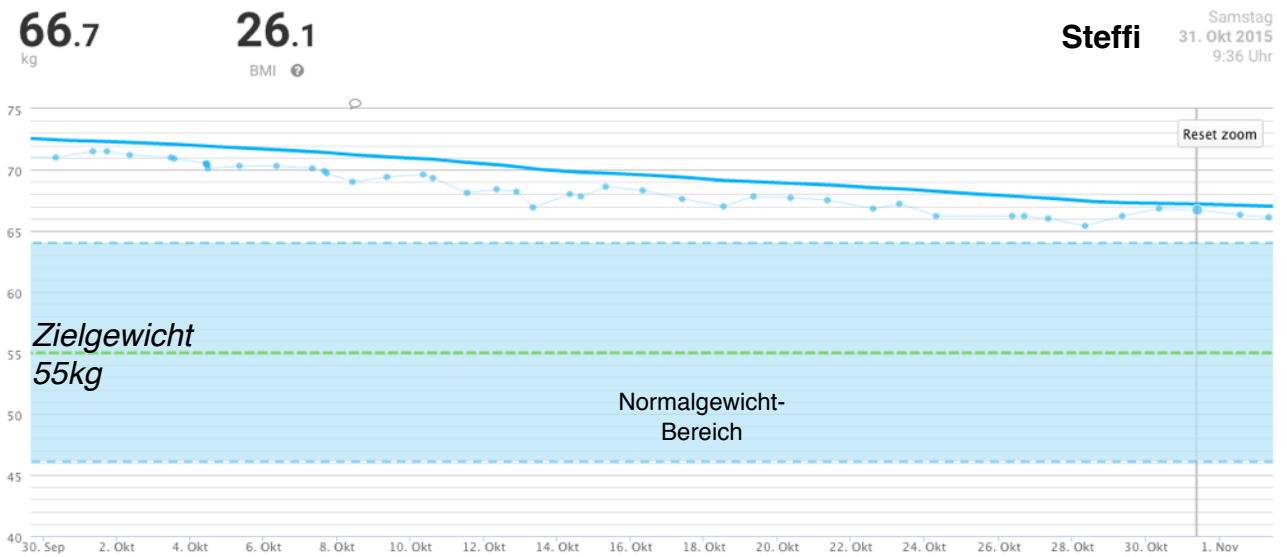
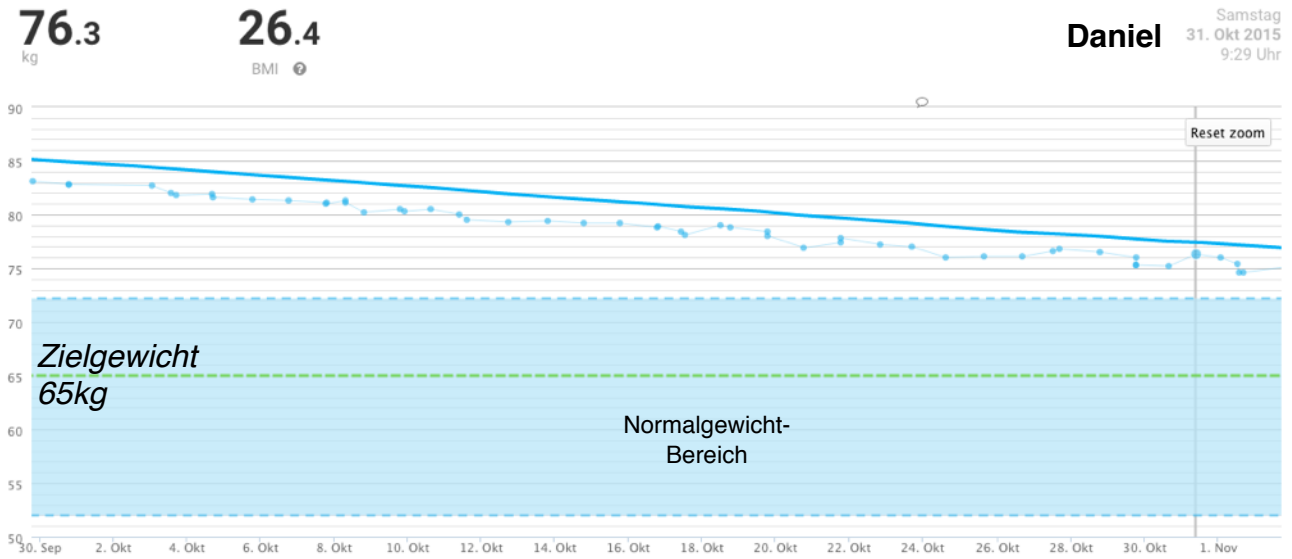
15.2

%

Freitag
30. Okt 2015
15:49 Uhr

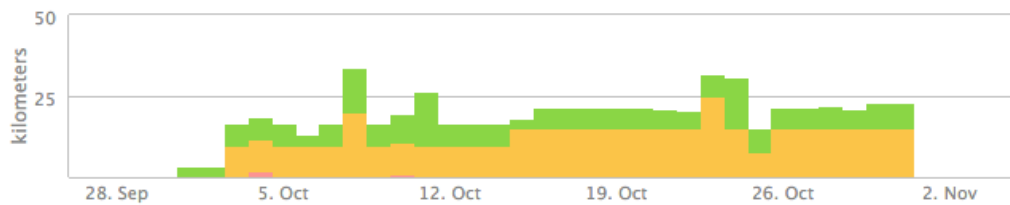


Vielleicht ein paar Worte zum Zielgewicht. Das haben wir sehr frühzeitig festgelegt - eigentlich direkt zu Anfang des Jahres. Die Wahl viel auf den oberen/mittleren Bereich des Normalgewichts und das aus einem ganz einfachen Grund: Das Gewicht oszilliert ja zwischen Minimum und Maximum. Nach Sport und Malzeiten, je nach Bestandteilen, Lagert der Körper Wasser ein. Bei Daniel sind das durchaus mal 7kg Spanne. Daher die Wahl: Selbst mit Schwankungen sollte der Bereich des Normalgewichts nicht verlassen werden.





Distance





Dal Korma



Gemüse mit Pute



süßer Hüttenkäse



Butternut Kürbis Tortilla



Reispapier Taschen



Brathering Brotzeit



Jägerputenschnitzel



Ananas-Sauerkraut-Kasseler



Eiweiß-Waffeln



Fischfilet mit Kartoffelsalat



Rindersteak



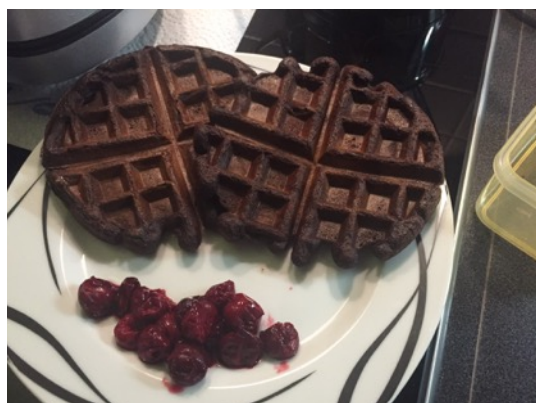
Shirataki Nudelpfanne



Nudelsalat



Curry-Gemüse-Pfanne



Schoko-Eiweiß-Waffeln



Gemüse-Omelette



Your Food Diary For: ◀ **Saturday, October 3, 2015** ▶

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Doppelherz - A-Z Langzeit Vitamine, 1 Tablette	0	0	0	0	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 1 Cup (110ml)	3	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	3	0	0	0	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Bambi Garden - Sauce dal Korma, 1 container (300 g)	297	30	17	5	7	21
Pute - Putenbrust, 132 g	145	0	3	30	477	0
Gemüse - Tomaten, 411 g	70	11	1	4	12	10
Gurken - Gurken, 287 g	43	6	0	2	3	5
Teekanne - New York Chai, 1000 ml	10	1	1	1	0	0
Oryza - Langkorn & Wildreis ungekocht, 70 g	242	53	1	6	0	0
Add Food Quick Tools	807	101	22	48	498	37

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	810	101	22	48	498	37
Your Daily Goal	1,780	223	50	112	2,300	59
Remaining	970	122	28	64	1,801	22
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 780 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Samstag, 3. Oktober 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

Abendessen

Pute - Putenbrust, 144 g	158	0	3	33	520	0
Reis - Langkorn Reis, 80 g	279	62	1	6	0	0
Ja - Kaisergemüse, 323 g	107	13	1	6	291	10
Rewe - Rosenkohl TK, 284 g	125	7	4	10	0	7
Rewe - Junge Erbsen Mit Möhrchen - Tiefkühl, 89 g	39	4	1	2	9	3
Generic - Karotten / Möhren, 111.0 g	29	5	0	1	67	0
Fresh - Lauchzwiebeln, 36 g	15	3	0	0	5	2
Gemüse - Tomaten, 136 g	23	4	0	1	4	3
Goldsteig - Mozzarella Light, 125 g	206	2	11	26	1	2
Gemüse - Knoblauch (Roh), 10 g	15	3	0	1	2	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	996	103	20	87	897	28

Snacks

Gemüse - Radieschen, 10 g	2	0	0	0	0	0
Bäcker - Vollkombrötchen, 1 Brötchen (75 g)	175	32	2	7	0	0
Bresso - Kräuter Aus Der Provence, 9 Grams	22	0	2	1	0	0
Corny Free - Nuss-nougat, 1 Riegel (20 g)	69	14	2	1	24	0
Corny Free - Joghurt, 20 g	68	13	2	2	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	336	59	8	11	24	1

Gesamt	1.332	162	28	98	921	29
Dein Tagesziel	1.922	240	64	96	2.300	80
Verbleibend	590	77	35	-2	1.378	50
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 922 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Samstag, 10. Oktober 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Gervais - Hüttenkäse (Cottage Cheese) 3.9% Fat, 200 g	182	3	8	25	584	3
Apfel - Hausfrau, 144 g	78	16	0	0	4	15
Alnatura - Datteln, Entsteint, 50 g	145	33	0	1	15	26
Average - Vanilla Extract, 4 gram	12	1	0	0	0	1
Optiwell - Joghurt Erdbeere 0,1% Fett, 125 g	61	10	0	5	200	9
Corny - Erdnuss Süß & Salzig, 25 g	117	12	6	3	70	5
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	595	75	14	34	873	58

Snacks

Lindt - Napolitans Gift Box, 2 pieces	70	7	5	1	20	6
M&M's mini's - Peanut, 20 gram	102	12	5	2	0	11
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	172	19	10	3	20	17

Gesamt	767	94	24	37	893	75
Dein Tagesziel	1.622	203	54	81	2.300	68
Verbleibend	855	108	29	43	1.406	-7
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 622 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 4. Oktober 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Quadriga - Kürbis-kartoffel Suppe, 1 can	168	18	9	3	0	0
Bäckerei - Laugenbrezel, 1 Brezel	156	31	0	5	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	324	49	9	8	0	0

Abendessen

Generic - Butternut Kürbis, 350 gr.	133	28	0	4	0	0
Pute - Putenbrust, 147 g	162	0	3	34	531	0
Edeka - Weizen-Mais-Tortillas, 2 Wrap	384	67	7	11	0	0
Salate - Kopfsalat, 70 g	8	2	0	0	7	1
Kraft - Miracel Whip Balance, 38 g	53	4	4	0	337	2
Gemüse - Tomaten, 91 g	15	2	0	1	3	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	755	103	14	50	878	5

Snacks

Corny Free - Nuss-nougat, 1 Riegel (20 g)	69	14	2	1	24	0
Corny - Erdnuss Süß & Salzig, 25 g	117	12	6	3	70	5
Eichetti - Flipsi, 0.1 Stück	57	6	4	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	243	32	12	5	94	6

Gesamt	1.322	184	35	62	972	11
Dein Tagesziel	1.767	221	59	88	2.300	74
Verbleibend	445	37	24	25	1.328	63
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 767 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ Montag, 5. Oktober 2015 ▶ 

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Optiwell - Der Cremige Erdbeere 0,1% Fett, 150 g	87	11	0	11	0	10
Eichetti - Flipsi, 0.1 Stück	57	6	4	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	144	16	4	11	0	10

Abendessen

Bang Trang - Rice paper, 30 gr	71	18	0	0	0	0
K-classic - Rohschinken-würfel Fettreduziert Mild Geräuchert, 75 Gramm	98	1	2	20	3.750	0
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Mae Ploy - Sweet Chilli Sauce, 30 milliliter	71	17	0	0	406	14
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 60 g	102	16	3	2	1	13
Salakis - Light, 180 g	290	2	16	34	1.980	2
Generic - Karotten / Möhren, 100 g	26	5	0	1	60	0
Gemüse - Lauch, 194 g	118	6	1	4	39	6
Rewe - Champions, 250 g	42	3	1	8	0	0
Gemüse - Tomaten, 311 g	53	8	1	3	9	8
Generic - Endiviensalat, 185 g	26	2	0	3	98	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	972	78	29	82	6.343	43

Snacks

Corny Free - Joghurt, 20 g	68	13	2	2	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	68	13	2	2	0	1

Gesamt	1.184	107	35	95	6.343	53
Dein Tagesziel	1.734	217	57	87	2.300	73
Verbleibend	550	109	22	-7	-4.042	19
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 734 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Friday, October 9, 2015 ▶

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Generic - Milchkaffee, 1 große Tasse (250ml)	57	6	2	4	0	0
Kaffee Schwarz - Kaffee Schwarz, 200 ml	2	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	59	6	2	4	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Meißner - Marokkanischer Masir Tee, 4 bag	8	2	0	0	0	0
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Gurken - Gurken, 327 g	49	7	0	2	3	6
Gemüse - Tomaten, 429 g	73	11	1	4	13	11
Mestermacher - Bio Vollwert Brot, 1 Scheibe	132	25	1	3	1,200	2
Milkana - Käse-Ecken, 1 Ecke (25g)	48	6	13	3	0	1
Krone - Bratheringsfilet in Aufguss abgetropft, 250 g	504	10	36	36	5,700	3
Add Food Quick Tools	814	60	51	49	6,916	24

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	873	66	53	53	6,916	24
Your Daily Goal	1,678	210	47	105	2,300	55
Remaining	805	143	-5	51	-4,615	31
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 678 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Dienstag, 13. Oktober 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

optiwell - vanille Joghurt fettarm , 125 g	59	9	0	6	0	0
Generic - Laugenstange, 1 Stück	186	36	3	5	1.080	0
Lindt - Napolitans Gift Box, 4 pieces	140	14	10	2	40	12
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	385	59	13	13	1.120	12

Abendessen

Pute - Putenbrust, 210 g	231	0	4	48	758	0
Gemüse - Tomaten, 114 g	19	3	0	1	3	3
Gemüse - Paprika (Rot) ▼ , 287 g	106	17	1	4	14	12
Real - Mini champignons, 170 g	142	0	1	4	1	0
Maggi - Jägersoße, 250 ml	123	12	7	4	0	0
Reis - Langkorn Reis, 50 g	175	39	1	4	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	796	70	13	65	776	15

Snacks

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Gesamt	1.181	129	26	77	1.896	27
Dein Tagesziel	1.588	199	53	79	2.300	67
Verbleibend	407	69	27	1	403	39
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 588 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ **Wednesday, October 21, 2015** ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Messmer - Earl Grey Tea, Fresh-Piquant, 200 ml	2	0	0	0	0	0
Teekanne - Herzkirsche , 2 tea bag	4	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	6	0	0	0	0	0

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner

Frisch - Ananas, 181 g	91	22	0	1	2	18
Metzgerfrisch - Kasslerlachs, mild geräuchert, 178 g	214	2	5	39	4,094	1
Sauerkraut - Kuhne, 415 gram	73	15	0	5	2,099	5
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Tip - Räucherlachs, 1 container (200 gs ea.)	364	0	22	38	0	0
Gervais - Hüttenkäse, 200 Gramm	182	5	8	23	0	4
Gemüse - Zwiebeln, 81 g	23	4	0	1	2	4
Kühne Auslese - Gewürzgurken, 103 g	31	5	0	1	659	5
Add Food Quick Tools	978	52	36	108	6,857	37

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	984	53	36	108	6,857	37
Your Daily Goal	1,726	216	48	108	2,300	57
Remaining	742	163	12	0	-4,557	19
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 726 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 21. Oktober 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Frisch - Ananas, 181 g	91	22	0	1	2	18
Metzgerfrisch - Kasslerlachs, mild geräuchert, 178 g	214	2	5	39	4.094	1
Sauerkraut - Kuhne, 420 gram	74	15	0	5	2.125	5
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	379	39	6	45	6.221	24

Snacks

Frankenland - Magerquark, 88 g	58	4	2	11	0	0
Ei (Lidl) - Ei, 3 Ei (ca 55 g)	225	1	19	21	0	1
multablen - Figur 45% eiweiss Schoko shake, 50 g	193	14	4	22	2	13
dennis - Kirschen , 100 g	52	9	0	1	0	0
Dr.oetker - Backkakao, 10 g	37	1	2	2	0	0
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Corny - Flakes Karamell Riegel, 25 gramm	112	18	4	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	677	47	30	58	2	14

Gesamt	1.056	86	36	103	6.223	38
Dein Tagesziel	1.603	200	53	80	2.300	68
Verbleibend	547	114	17	-22	-3.922	29
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 603 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Donnerstag, 22. Oktober 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Sucofin - Magermilchpulver, 8 g	28	4	0	3	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	28	4	0	3	0	0

Abendessen

Schlemmerfilet Italiano - Real, 380 g	364	2	22	38	0	0
Siebenstern - Gewürzgurken , 90 gramm	9	1	0	1	1	1
Kartoffeln - Kartoffeln, 400 gr	276	59	0	8	12	2
Gemüse - Zwiebeln, 92 g	26	5	0	1	2	5
Kühne - geröstete Paprika, 41 g	15	3	0	0	0	2
Kraft - Miracel Whip Balance, 70 g	98	7	7	0	621	4
Knorr - Gemüse Bouillon/ Brühe, 80 ml	3	0	0	0	26	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	791	77	30	49	662	14

Snacks

Optiwell - Der Cremige Pfirsich & Maracuja, 150 g	96	13	0	11	195	12
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	96	13	0	11	195	12

Gesamt	915	94	30	62	857	26
Dein Tagesziel	1.807	226	60	90	2.300	75
Verbleibend	892	131	29	27	1.442	49
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 807 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For: ◀ **Friday, October 23, 2015** ▶

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Kaffee Schwarz - Kaffee Schwarz, 250 ml	3	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	3	0	0	0	0	0

Lunch
[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Gervais - Hüttenkäse, 200 Gramm	182	5	8	23	0	4
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Ja! - Thunfisch-filets In Eigenem Saft, 1 container (150 gs ea.)	137	0	2	30	1,500	0
Gemüse - Tomaten, 474 g	81	12	1	5	14	12
Gurken - Gurken, 326 g	49	7	0	2	3	6
Generic - Rinderhüfte, Roh ***, 363 g	414	13	0	73	182	0
Gemüse - Zwiebeln, 101 g	28	5	0	1	3	5
Gemüse - Knoblauch (Roh), 3 g	4	1	0	0	1	0
Kühne Auslese - Gewürzgurken, 87 g	26	4	0	1	557	4
K-classic - Tomaten ketchup light, 25 gr	13	2	0	0	0	1
Add Food Quick Tools	934	49	12	135	2,259	33

Snacks
[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	937	49	12	135	2,259	33
Your Daily Goal	2,038	255	57	128	2,300	69
Remaining	1,101	206	45	-7	40	36
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 1,038 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: ◀ **Saturday, October 24, 2015** ▶

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 1 Cup (110ml)	3	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	3	0	0	0	0	0

Lunch	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Früchtetee - Tee, 8 Tasse	32	1	0	2	0	0
Add Food Quick Tools	32	1	0	2	0	0

Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
glasnudeln biokonjak - nudeln, 250 g	20	2	0	0	0	0
Gemüse - Karotte, 86 g	22	4	0	1	52	0
Gemüse - Paprika (Rot) ▾, 154 g	57	9	0	2	8	6
Gemüse - Zwiebeln, 201 g	56	10	1	2	5	10
Gemüse - Tomaten, 406 g	69	11	1	4	12	10
Gurken - Gurken, 327 g	49	7	0	2	3	6
Gemüse - Porree, 64 g	16	2	0	1	0	0
Maggi - Magic Asia süß - scharf, 54 g	65	16	0	0	0	13
Ei (Lidl) - Ei, 3.8 Ei (ca 55 g)	285	2	24	27	0	1
kikkoman - soya sos, 62 ml	48	2	0	6	0	0
K-classic - Tomaten ketchup light, 24 gr	13	2	0	0	0	1
K-classic - Tomaten ketchup light, 33 gr	17	3	0	1	0	2
Add Food Quick Tools	717	68	27	47	80	50

Snacks	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Weihenstephan - Frischer Joghurt Mild 0,1%, 386 g	205	27	0	21	31	27
dennis - Kirschen , 79 g	41	7	0	1	0	0
Add Food Quick Tools	246	33	0	22	31	27

Totals	998	103	27	70	111	77
Your Daily Goal	2,338	292	65	147	2,300	80
Remaining	1,340	189	37	76	2,189	3
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 1,338 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Samstag, 24. Oktober 2015 ▶



Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	0	0	0	0	0	0

Mittagessen

Mehl - Mehl, 40 g	137	28	0	4	0	0
ja - Joghurt mild, 30 g	11	1	0	1	0	1
Leichter Genuss - Entrahmte H-milch 0,3% Fett, 25 ml	10	1	0	1	13	1
Ruf - Backpulver, 20 g	17	4	0	0	3.414	0
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Himbeeren - Himbeeren, 50 g	17	2	0	1	0	2
Obst - Brombeeren, 50 g	22	5	0	1	1	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	289	43	7	15	3.427	8

Abendessen

3 Glocken - Spiralen (Nudeln), 100 Gramm	352	71	1	12	0	3
Gervais - Hüttenkäse, 200 Gramm	182	5	8	23	0	4
Gurken - Gurken, 265 g	40	5	0	2	2	5
Gemüse - Tomaten, 302 g	51	8	1	3	9	8
Paprika - Gelb, 125 g	35	8	0	2	0	8
Fresh - Lauchzwiebeln, 55 g	23	5	0	0	7	4
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	683	101	10	42	19	31

Snacks

optiwell - vanille Joghurt fettarm , 125 g	59	9	0	6	0	0
schwartau - corny free weiße schokolade, 1 Riegel	67	14	2	1	0	0
Lindt - Napolitans Gift Box, 5 pieces	175	18	13	3	50	15
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	301	40	15	9	50	15

Gesamt	1.273	185	32	66	3.496	54
Dein Tagesziel	1.297	162	43	65	2.300	56
Verbleibend	24	-22	11	-1	-1.196	1
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 297 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Sonntag, 25. Oktober 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	0	0	0	0	0	0

Abendessen

Frosta - Curry Hähnchen, 500 g	525	72	13	27	0	17
optiwell - vanille Joghurt fettarm , 250 g	118	18	0	11	0	0
Drink Fit - Choco Milk, 200 ml	74	11	0	6	0	11
Corny Free - Nuss-nougat, 1 Riegel (20 g)	69	14	2	1	24	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	786	114	16	45	24	28

Snacks

ja - Jogurt mild, 30 g	11	1	0	1	0	1
Leichter Genuss - Entrahmte H-milch 0,3% Fett, 25 ml	10	1	0	1	13	1
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Multaben figur - Diät Vanille Shake 45% Eiweiß , 50 g	192	15	4	22	256	15
Ruf - Backpulver, 4 g	3	1	0	0	683	0
Himbeeren - Himbeeren, 100 g	34	5	0	1	0	5
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	325	24	10	33	951	22

Gesamt	1.111	138	26	78	975	50
Dein Tagesziel	1.000	125	33	50	2.300	45
Verbleibend	-111	-12	6	-28	1.324	-5
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Dienstag, 27. Oktober 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

multablen - Figur 45% eiweiss Schoko shake, 100 g	386	29	8	44	5	27
Ei (Lidl) - Ei, 2 Ei (ca 55 g)	150	1	12	14	0	1
Ruf - Backpulver, 8 g	7	2	0	0	1.366	0
0,1 Jogurt - 0,1 Jogurt, 60 g	22	3	0	2	0	0
Leichter Genuss - Entrahmte H-milch 0,3% Fett, 50 ml	19	3	0	2	25	3
dennis - Kirschen , 100 g	52	9	0	1	0	0
Dr.oetker - Backkakao, 20 g	74	2	4	4	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	710	47	25	67	1.395	30

Abendessen

Kartoffeln - Kartoffeln, 250 gr	173	37	0	5	8	1
jal - fettarmer Joghurt mild 1,5%, 250 g	125	12	4	11	33	12
Fresh - Lauchzwiebeln, 30 g	13	3	0	0	4	2
Gemüse - Knoblauch (Roh), 3.5 g	5	1	0	0	1	0
Gurken - Gurken, 100 g	15	2	0	1	1	2
Bioland - Blumenkohl, 150 g	35	3	0	4	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	366	58	5	21	45	20

Snacks

Lindt - Napolitans Gift Box, 1 pieces	35	4	3	1	10	3
Lake Champlain - Dark Chocolate, 1 squares	25	8	1	1	0	6
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	60	11	3	1	10	9

Gesamt	1.136	117	33	90	1.451	59
Dein Tagesziel	1.102	138	36	55	2.300	49
Verbleibend	-34	21	2	-34	849	-10
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 102 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For: ◀ **Wednesday, October 28, 2015** ▶

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Mojopad - Schwartzau Fruity Multifrucht , 2 riegel - 24 gramm	148	29	3	1	0	21
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 1 Cup (110ml)	3	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	151	29	3	1	0	21

Lunch

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

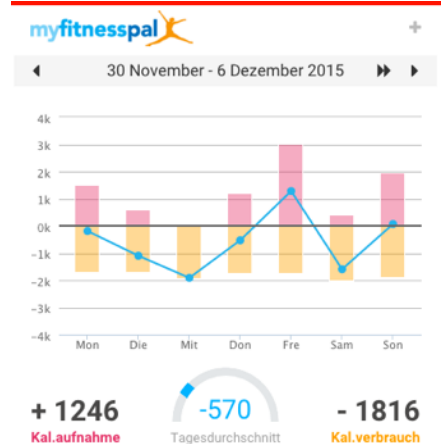
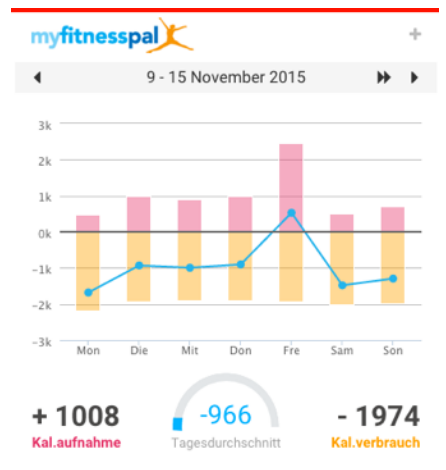
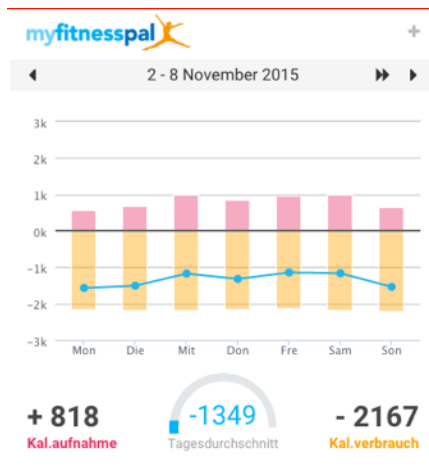
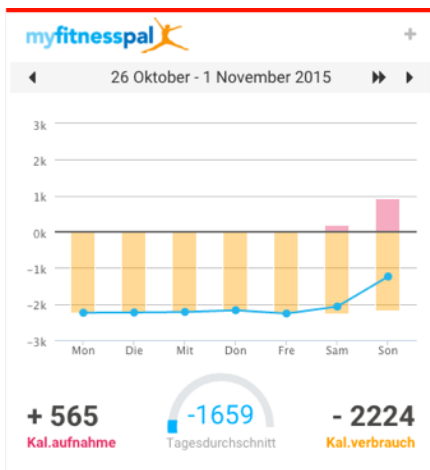
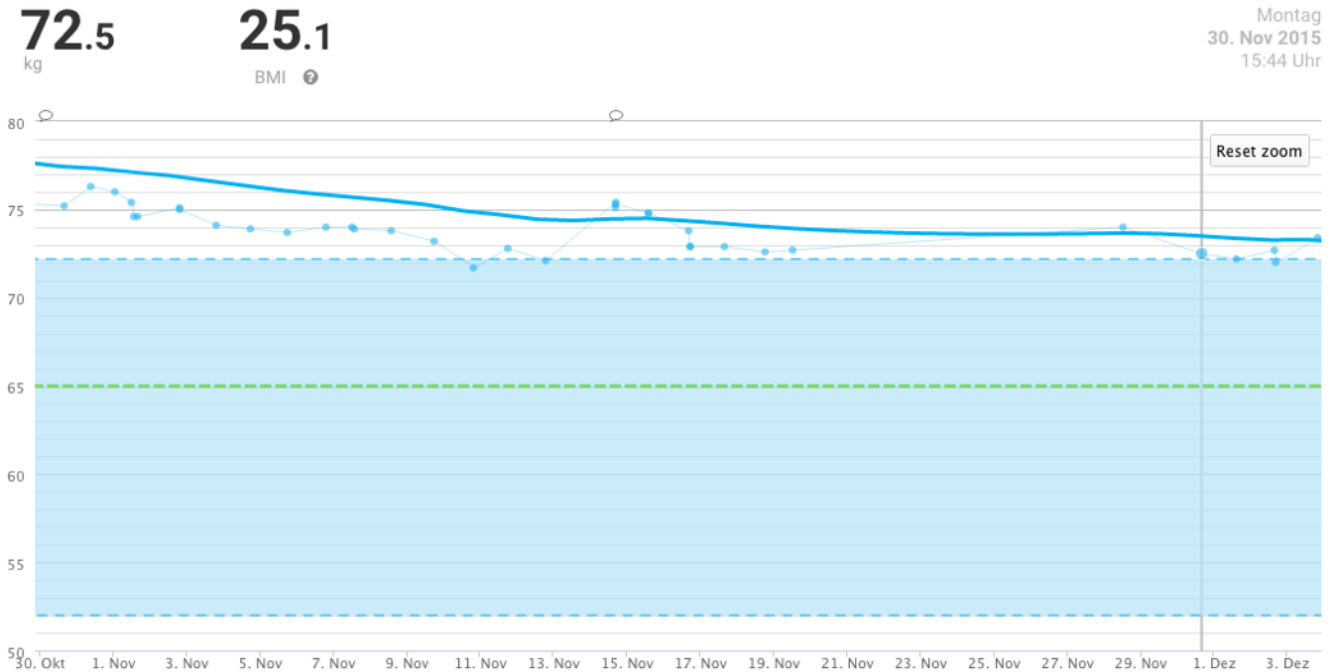
Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Gurken - Gurken, 269 g	40	5	0	2	2	5
Gemüse - Tomaten, 422 g	72	11	1	4	13	11
Gemüse - Tomaten, 228 g	39	6	0	2	7	6
Gemüse - Karotte, 114 g	29	5	0	1	68	0
Bioland - Zwiebel, 122 g	34	6	0	1	9	6
Ei (Lidl) - Ei, 4 Ei (ca 55 g)	300	2	25	28	0	2
Gemüse - Porree, 149 g	37	4	1	3	0	0
Gemüse - Romana Salatherzen, 352 g	42	4	1	5	0	0
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 37 g	63	10	2	1	1	8
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 1 Cup (110ml)	3	0	0	0	0	0
K-classic - Tomaten ketchup light, 56 gr	30	4	0	1	0	3
Optiwell - Der Cremige Erdbeere 0,1% Fett, 150 g	87	11	0	11	0	10
Add Food Quick Tools	776	69	31	59	99	49

Snacks	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Frigeo - Traubenzucker-lolly, 1 Lolly (8g)	30	7	0	0	0	7
Add Food Quick Tools	30	7	0	0	0	7



Totals	957	105	33	61	99	77
Your Daily Goal	1,825	137	71	160	2,300	49
Remaining	868	32	37	99	2,200	-28
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 825 extra calories from exercise today

Normalgewicht! - Im November 2015, nach etwas mehr als 10 Monaten war es soweit. Zum ersten Mal seit wir denken können haben wir einen Gewichtsstatus erreicht der als "Normalgewicht" gilt. Wie man am Kurvenverlauf sehen kann gehts nun darum den Gewichtsverlust abzubremsen und das Gewicht im weiteren zu halten. Experimente sind notwendig!

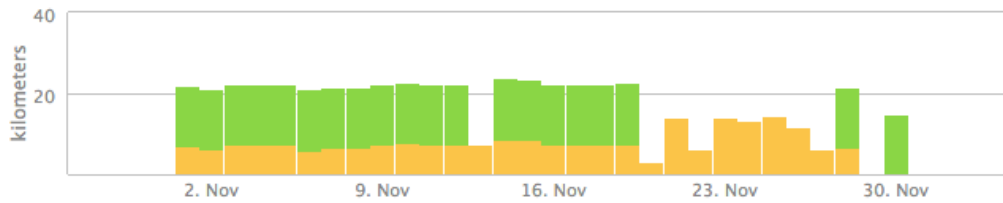


Nachdem das Gewicht im Normalbereich angekommen zu sein scheint tat der Körperfett-Anteil ungefähr das gleiche. Mit etwa 12% und einem sensationell guten Körpergefühl fällt der Sport immer leichter. Apropos Sport. Den geht Daniel nun etwas relaxter an - auch weil in diesem Monat wieder eine Dienstreise anstand.

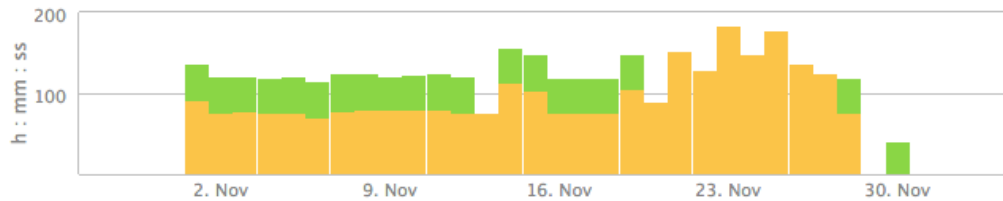
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 529.5	61:16	 20,653

Day Week Month

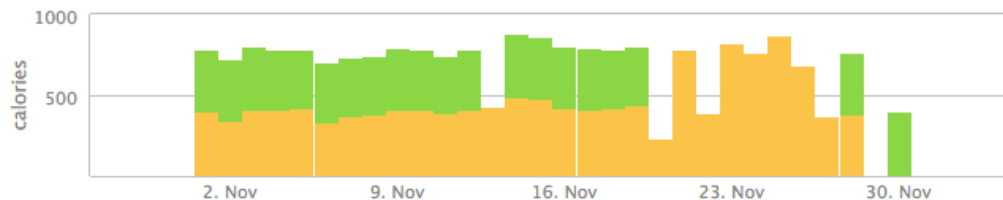
Distance



Duration



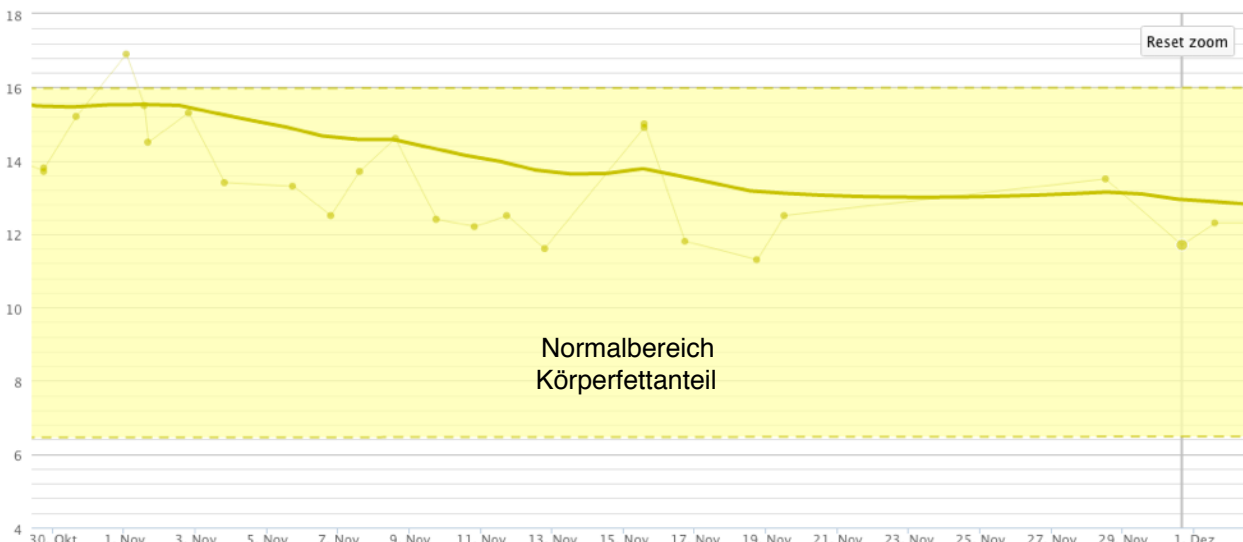
Calories Burned



11.7

%

Montag
30. Nov 2015
15:44 Uhr



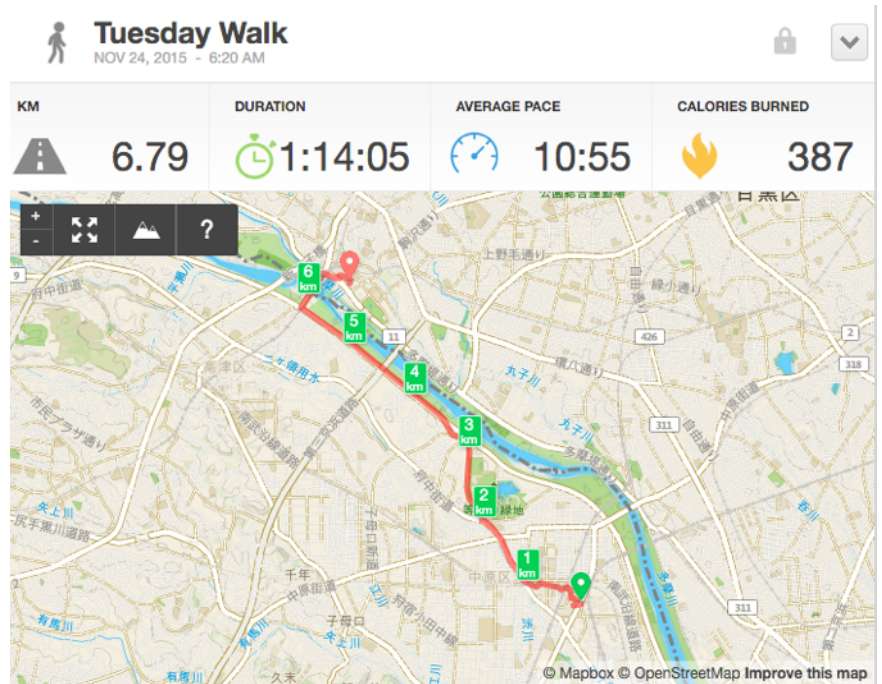
November 2015

So gehts auch...

Das ist ja ohnehin so eine Sache: tägliches Training mit hohem Pensum ist in der gewohnten Umgebung schon eine Herausforderung.

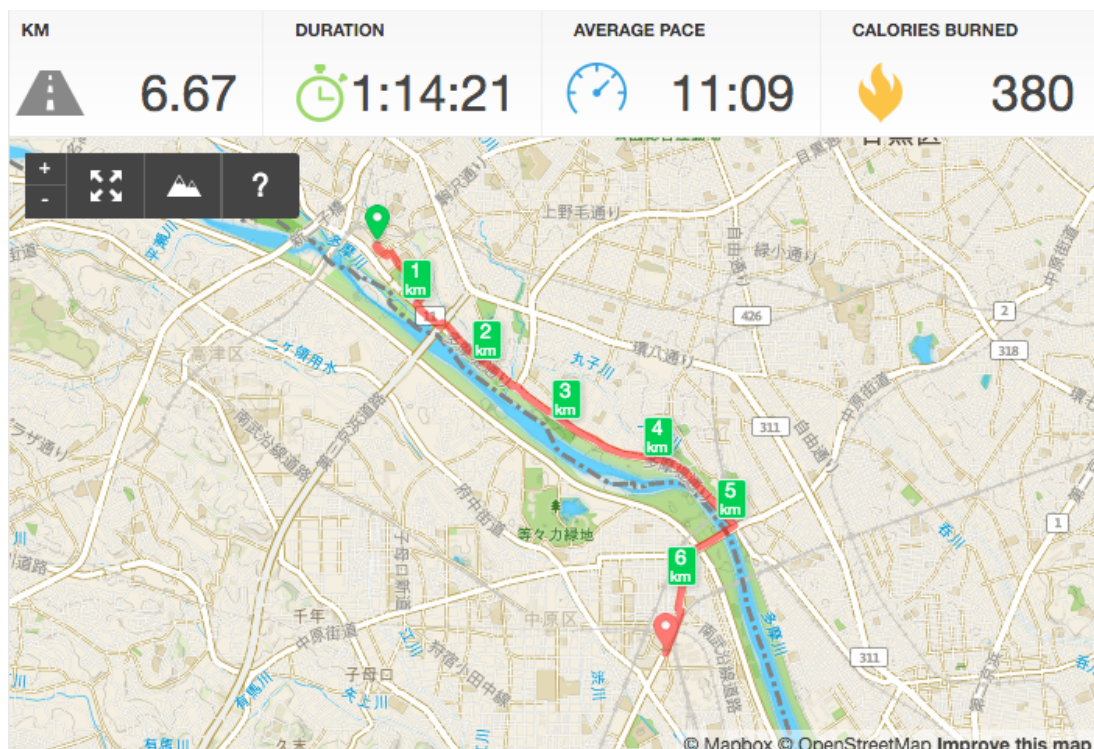
Regelmäßiges und wirksames Sport-Training geht aber ja auch eigentlich überall, solange man es schafft dass in seinen Tag einzubinden. Im November ergab sich die Herausforderung zumindest eine Grundlast an sportlicher Aktivität zu halten während die volle Aufmerksamkeit auf der eigentlichen Dienstreise lag.

Die Reise ging nach Tokyo / Japan. Und dort hatte das verfügbare Hotel leider keine Annehmlichkeiten wie Crosstrainer oder Laufband zu bieten - es war eben ein ganz normales Hotel.



Also war die Devise: mit etwas Planung kann man ein Hotel finden dass gerade weit genug aber auch nicht zu weit vom Büro entfernt sein würde dass man morgens und abends die Strecke zwischen Hotel und Büro zu Fuß erledigen kann. Gesagt getan.

Die Strecke war - der Abwechslung halber - für den Hin- und Rückweg jeweils unterschiedlich und recht abwechslungsreich.

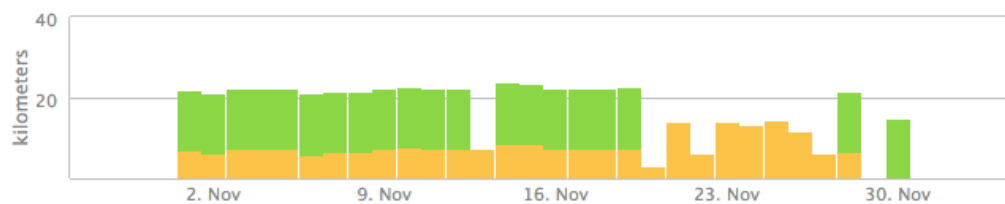


November 2015

So gehts auch...



Distance





Kürbis-Karotten-Pfanne



Shirataki-Garnelen-Curry



Lauchpfanne



Hüttenkäse-Paprika



Kirsch-Eiweiß-Muffins



Shakshuka



Kanton-Gemüsepfanne



Rosenkohl-Kasseler-Zwiebelpfanne



Käsefondue-Brotzeit



Thunfishlasagne



Leipziger Allerlei mit Hüttenkäse



auf Reisen



Tintenfischtuben gefüllt



Käsetoast



Dein Ernährungstagebuch für: ◀ Montag, 2. November 2015 ▶

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Corny Free - Cherry-yoghurt Grain Bar, 1 bar	68	13	2	1	40	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	68	13	2	1	40	2

Abendessen

Tomaten - Cherrytomaten, 261 g	39	7	0	2	0	0
lee kum lee - Chili knoblauch Sauce, 21 ml	27	5	0	1	0	0
rainbow jewels - tiger shrimps , 107 g	61	0	1	13	13	0
Gemüse - Grüner Spargel, 60 g	10	2	0	1	0	0
Spaghetti Kürbis - Kürbis, 450 g	140	32	3	3	0	13
Gemüse - Tomaten, 115 g	20	3	0	1	3	3
Gemüse - Feldsalat, 134 g	19	1	0	2	5	1
Fresh - Lauchzwiebeln, 80 g	34	7	0	1	10	5
Tomaten - Cherrytomaten, 41 g	6	1	0	0	0	0
Kühne - Aceto Balsamico Bianco (Weich), 40 ml	45	10	0	0	0	0
Aldi - Balsamico Essig Creme, 10 ml	29	5	0	0	0	0
Wilhelm Brandenburg - Leicht Rohschinken, 50 g	63	0	1	12	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	493	72	7	36	33	22

Snacks

Storck - Nimm 2 Minis, 1 Stk	8	3	0	0	0	0
Leichter Genuss - Entrahmte H-milch 0,3% Fett, 25 ml	10	1	0	1	13	1
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Multablen figur - Diät Vanille Shake 45% Eiweiß , 50 g	192	15	4	22	256	15
Ruf - Backpulver, 4 g	3	1	0	0	683	0
Mae Ploy - Sweet Chilli Sauce, 10 gram	23	6	0	0	133	5
Werther's Original - Sugar-Free Hard Candies, 1 pieces (16g)	8	0	0	0	11	0
Optiwell - Magermilch Joghurt 0,1 % Fett, 30 g	15	2	0	2	60	2
Apfel - Apfel, 135 g	73	15	0	0	4	14
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	407	44	10	32	1.159	37

Gesamt	968	129	19	69	1.232	60
Dein Tagesziel	1.694	212	56	85	2.300	71
Verbleibend	726	82	36	15	1.067	10
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 694 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Sunday, November 1, 2015 ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

Dinner

Gervais - Hüttenkäse, 200 Gramm	182	5	8	23	0	4
rainbow jewels - tiger shrimps , 196 g	112	0	2	24	25	0
Slendier - Rice Style, 250 gr	20	3	0	3	0	0
Gemüse - Tomaten, 255 g	43	7	1	3	8	6
Gurken - Gurken, 338 g	51	7	0	2	3	6
Gemüse - Porree, 192 g	48	6	1	4	0	0
Friesenkrone Feinkost - Sherry-Heringsfilets, 0.5 Tasse	130	8	8	6	0	9
Bioland - Zwiebel, 63 g	18	3	0	1	4	3
Gemüse - Knoblauch (Roh), 5 g	7	2	0	0	1	0
Salate - Kopfsalat, 284 g	34	7	1	0	28	3
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 32 g	54	8	2	1	1	7
Patak's - Tikka Masala 350ml Jar, 183 g	179	12	12	3	1	0
Add Food Quick Tools	878	67	35	69	70	39

Snacks

Corny free - Kirsch-Jogurt, 1 Riegel	68	13	2	1	0	2
Add Food Quick Tools	68	13	2	1	0	2

Totals	946	81	37	71	70	40
Your Daily Goal	1,788	134	70	157	2,300	48
Remaining	842	53	33	86	2,229	7
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 788 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ **Wednesday, November 4, 2015** ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 4 Cup (110ml)	12	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	12	0	0	0	0	0

Dinner

Knorr - fleisch suppe granulat, 5 ml	25	1	2	0	2	1
Rewe - Leicht - Rohschinken, 25 g	34	0	1	7	1,125	0
Gemüse - Porree, 428 g	107	13	2	9	0	0
Bioland - Blumenkohl, 393 g	90	9	1	10	0	8
Gervais - Hüttenkäse, 100 Gramm	91	2	4	12	0	2
lee kum lee - Chili knoblauch Sauce, 36 ml	46	9	0	1	0	0
Gemüse - Tomaten, 488 g	83	13	1	5	15	12
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 31 g	53	8	2	1	0	7
Gurken - Gurken, 344 g	52	7	0	2	3	7
Gemüse - Romana Salatherzen, 382 g	46	4	1	5	0	0
K-classic - Tomaten ketchup light, 29 gr	15	2	0	1	0	2
Add Food Quick Tools	642	68	14	51	1,146	38

Snacks

Frankenland - Küchenquark, 500 g	290	21	1	50	0	0
dennis - Kirschen , 109 g	57	9	0	1	0	0
Add Food Quick Tools	347	30	1	50	0	0

Totals	1,001	98	15	102	1,146	38
Your Daily Goal	1,786	134	70	157	2,300	48
Remaining	785	36	55	55	1,154	10
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 786 extra calories from exercise today



Your Food Diary For:

◀ Friday, November 6, 2015 ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 3 Cup (110ml)	9	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	9	0	0	0	0	0

Dinner

(Frisch) - Frühlingszwiebeln, 42 g	18	4	0	0	0	0
Gurken - Gurken, 360 g	54	7	0	3	3	7
Gemüse - Tomaten, 226 g	38	6	0	2	7	6
Paprika - Spitzpaprika Rot, Frisch, 99 g	37	6	0	1	4	4
Gemüse - Zwiebeln, 211 g	59	10	1	3	6	10
Oba - Tomatenmark, 70 g	57	13	0	3	0	0
Gemüse - Tomaten, 574 g	98	15	1	6	17	14
Bertolli - Olivenöl, 7 ml	57	0	6	0	0	0
Apfel - Nordsee Scholle, 1 Portion	136	2	9	12	0	2
Gemüse - Knoblauch (Roh), 20 g	30	7	0	1	3	0
Dittmann - Kapern, 44 g	14	0	0	1	0	0
Ei (Lidl) - Ei, 4 Ei (ca 55 g)	300	2	25	28	0	2
Add Food Quick Tools	898	72	44	60	40	45

Snacks

Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Käsekuchen Muffins mit Kirschen, 0.49 Portion	69	8	1	6	124	5
Add Food Quick Tools	69	8	1	6	124	5

Totals	976	80	45	66	164	49
Your Daily Goal	1,706	128	66	150	2,300	46
Remaining	730	47	20	83	2,135	-3
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 706 extra calories from exercise today



5 Ingredients

[Edit Recipe](#)

- 250 g, Quark Kaufland
- 25 g, Shake Vanille
- 15.00 g, Gries
- 3.50 tsp; 3g, Backpulver
- 125 g, TK Metro

Nutrition Facts

Servings 10.0	
Amount Per Serving	
Kalorien 38	
% Daily Value *	
Total Fat 0 g	1 %
Saturated Fat 0 g	0 %
Monounsaturated Fat 0 g	
Polyunsaturated Fat 0 g	
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 73 mg	3 %
Potassium 38 mg	1 %
Total Carbohydrate 4 g	1 %
Dietary Fiber 0 g	1 %
Sugars 2 g	
Protein 4 g	9 %
Vitamin A	1 %
Vitamin C	1 %
Calcium	2 %
Iron	2 %
<small>* The Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet, so your values may change depending on your calorie needs. The values here may not be 100% accurate because the recipes have not been professionally evaluated nor have they been evaluated by the U.S. FDA.</small>	





Your Food Diary For:

◀ **Friday, November 6, 2015** ▶

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 3 Cup (110ml)	9	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	9	0	0	0	0	0

Dinner

(Frisch) - Frühlingszwiebeln, 42 g	18	4	0	0	0	0
Gurken - Gurken, 360 g	54	7	0	3	3	7
Gemüse - Tomaten, 226 g	38	6	0	2	7	6
Paprika - Spitzpaprika Rot, Frisch, 99 g	37	6	0	1	4	4
Gemüse - Zwiebeln, 211 g	59	10	1	3	6	10
Oba - Tomatenmark, 70 g	57	13	0	3	0	0
Gemüse - Tomaten, 574 g	98	15	1	6	17	14
Bertolli - Olivenöl, 7 ml	57	0	6	0	0	0
Apfel - Nordsee Scholle, 1 Portion	136	2	9	12	0	2
Gemüse - Knoblauch (Roh), 20 g	30	7	0	1	3	0
Dittmann - Kapern, 44 g	14	0	0	1	0	0
Ei (Lidl) - Ei, 4 Ei (ca 55 g)	300	2	25	28	0	2
Add Food Quick Tools	898	72	44	60	40	45

Snacks

Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Käsekuchen Muffins mit Kirschen, 0.49 Portion	69	8	1	6	124	5
Add Food Quick Tools	69	8	1	6	124	5

Totals	976	80	45	66	164	49
Your Daily Goal	1,706	128	66	150	2,300	46
Remaining	730	47	20	83	2,135	-3
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 706 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Samstag, 7. November 2015 ▶ 

Frühstück

	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
Corny - Sachertorte, 1 Stück	93	15	3	1	0	7
Lindt - Napolitans Gift Box, 3 pieces	105	11	8	2	30	9
Lake Champlain - Dark Chocolate, 2 squares	50	16	2	2	0	13
Eichetti - Flipsi, 0.2 Stück	113	11	7	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	361	53	19	6	30	29

Mittagessen

Storck - Nimm 2 Minis, 1 Stk	8	3	0	0	0	0
Werther's Original - Sugar-Free Hard Candies, 1 pieces (16g)	8	0	0	0	11	0
Vivil - Cremelife Brasilitos Rspresso, 1 Bonbon	12	1	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	28	4	0	0	11	0

Abendessen

Uncle Ben's - Kantonesisch Soja Pikant, 400 g	312	70	1	3	1.304	51
Pute - Putenbrust, 175 g	193	0	4	40	632	0
Rewe Beste Wahl - Kaisergemüse, 381 g	72	21	1	9	152	6
Rewe - Rosenkohl TK, 253.0 g	111	6	3	9	0	6
Rewe - Rosenkohl TK, 189 g	83	5	2	7	0	5
Gemüse - Knoblauch (Roh), 9 g	13	3	0	1	2	0
lee kum lee - Chili knoblauch Sauce, 16 ml	20	4	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	804	109	11	69	2.090	67

Snacks

Käsekuchen Muffins mit Kirschen, 1 Portion	142	17	2	13	253	9
Apfel - Hausfrau, 132 g	71	15	0	0	4	14
Clementine - Clementine, 98 g	46	12	0	1	1	9
Usda - Melon, Cantalope, Raw, 150 g	51	12	0	1	24	12
Corny - Flakes Karamell Riegel, 25 gramm	112	18	4	1	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	422	74	7	18	282	44

Gesamt	1.615	241	37	92	2.413	140
Dein Tagesziel	1.932	242	64	97	2.300	80
Verbleibend	317	1	26	4	-112	-59
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 932 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Dienstag, 10. November 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Rama - Cremefine Zum Kochen - 7% Fett (75% Wenigerfett), 150 ml	135	7	11	2	30	4
Henglein - Kartoffelpufferteig, 375 g	319	68	0	7	0	6
Metzgerfrisch - Kasslerlachs, mild geräuchert, 150 g	180	2	5	33	3.450	1
Rewe - Rosenkohl TK, 375 g	165	9	5	13	0	9
Gemüse - Zwiebeln, 70 g	20	3	0	1	2	3
Gemüse - Zwiebeln, 50 g	14	2	0	1	1	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	833	91	21	56	3.483	25

Snacks

Käse muffin groß mit Kirschen, 1 Portion	38	4	0	4	73	2
Klein Käse muffin heidelbeer, 4 Portion	61	6	1	7	121	4
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	99	10	1	12	193	6

Gesamt	932	101	22	68	3.677	31
Dein Tagesziel	1.292	162	43	65	2.300	56
Verbleibend	360	60	21	-2	-1.376	24
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 292 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Thursday, November 12, 2015 ▶



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Generic - Milchkaffee, 0.5 große Tasse (250ml)	29	3	1	2	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 3 Cup (110ml)	9	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	38	3	1	2	0	0

Dinner

Emmi - Appenzeller Fondue, 200 g	490	6	34	28	0	0
Gurken - Gurken, 675 g	101	14	1	5	6	13
real Bio - Roggen Vollkornbrot (Wonni), 106 g	194	36	1	5	0	3
Apfel - Nordsee Scholle, 1 Portion	136	2	9	12	0	2
Add Food Quick Tools	921	57	45	49	6	18

Snacks

Käse muffin groß mit Kirschen, 1 Portion	38	4	0	4	73	2
Add Food Quick Tools	38	4	0	4	73	2

Totals	997	65	46	56	79	20
Your Daily Goal	1,787	134	70	157	2,300	48
Remaining	790	69	23	101	2,221	28
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 787 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für: Montag, 16. November 2015

Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Rewe - Rosenkohl TK, 100 g	44	3	1	4	0	2
Rewe - Junge Erbsen Mit Möhrchen - Tiefkühl, 160 g	70	8	1	4	16	6
Frosta - Gemüse Pfanne Sommergarten Gewürzt, 240 g	146	12	7	4	720	10
Gervais - Hüttenkäse, 100 Gramm	91	2	4	12	0	2
Generic - Spargel, 175 gr.	35	7	0	4	4	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	386	32	14	28	740	23

Abendessen

Käse muffin groß mit Kirschen, 1 Portion	38	4	0	4	73	2
Klein Käse muffin heidelbeer, 2 Portion	31	3	0	4	60	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	69	7	1	8	133	4

Snacks

Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Multablen figur - Diät Vanille Shake 45% Eiweiß , 50 g	192	15	4	22	256	15
Ruf - Backpulver, 4 g	3	1	0	0	683	0
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Apfel - Apfel, 187 g	101	21	0	1	6	19
provamel - macadamia milk, 30 ml	10	1	1	0	0	0
Optiwell - Magermilch Joghurt 0,1 % Fett, 60 g	29	4	0	3	120	4
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	410	42	11	33	1.064	38

Gesamt	865	81	25	69	1.937	65
Dein Tagesziel	1.103	138	36	56	2.300	56
Verbleibend	238	56	10	-12	362	-9
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 303 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For: ◀ **Wednesday, November 25, 2015** ▶

Breakfast	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Weiss - Gefüllte Lebkuchenherzen, 15 g	54	10	1	1	57	6
Starbucks - Grande Cafe Americano, 16 oz	15	3	0	1	0	0
Gum syrup - Sweetener, 1 pod	27	0	0	0	0	0
Lipton - 白の贅沢ミルクティー, 280 g	101	19	3	2	56	0
Add Food Quick Tools	197	32	4	4	113	6

Lunch	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
サントリー - プレミアム ボス ブラック, 1 本	0	0	0	0	3	0
プレミアムボス-微糖- - コーヒー, 1 カップ	49	3	2	2	0	0
Add Food Quick Tools	49	3	2	2	3	0

Dinner	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Starbucks - Chicken Ceasar Salad, 0.65 salad	220	6	16	12	588	3
Starbucks - Chicken Ceasar Salad, 0.7 salad	237	7	17	13	635	3
Starbucks - Chicken Ceasar Salad, 0.7 salad	237	7	17	13	635	3
Edamame - Edamame, 3.22 cup (85g)	168	21	7	14	77	2
Starbucks - Chicken Ceasar Salad, 0.1 salad	34	1	3	2	91	0
Sushi - Sushi, 290.2 g	482	90	6	18	0	4
Schweine Schnitzel - Paniertes Schnitzel, 163.7 g	250	10	15	29	0	0
Strawberry Mochi - Strawberry, 1 peice	92	21	6	1	5	21
Apfel - Apfel, 300 g	162	34	0	1	9	31
Suntory - Premium Malts Beer, 1 can (350ml)	155	21	0	0	0	0
キリン - 一番搾り, 350 ml	144	49	0	1	0	9
Add Food Quick Tools	2,181	267	88	105	2,040	77

Snacks	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	0	0	0	0	0	0

Totals	2,427	303	93	111	2,156	83
Your Daily Goal	2,072	207	69	155	2,300	82
Remaining	-355	-95	-24	44	143	0
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 872 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

Montag, 23. November 2015



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Real - Tintenfisch Tuben, 250 g	195	0	3	43	0	0
lee kum lee - Chili Knoblauch Sauce, 20 ml	25	5	0	1	0	0
Maggi - Magic Asia süß - scharf, 60 g	72	18	0	0	0	14
Bonduelle - Mungo Sprouts (Soy Sprouts), 80 g	12	2	0	1	2	2
Gemüse - Tomaten, 100 g	17	3	0	1	3	3
Generic - Karotten / Möhren, 156 g	41	7	0	2	94	0
Gemüse - Paprika (Rot) ▾, 119 g	44	7	0	2	6	5
Fresh - Lauchzwiebeln, 56 g	24	5	0	1	7	4
Generic - Endiviensalat, 197 g	28	2	0	4	104	0
Oryza - Himalaya Basmati, 75 g	265	57	1	7	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	723	106	5	59	217	27

Snacks

optiwell - vanille Joghurt fettarm, 125 g	59	9	0	6	0	0
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Generic - Granatapfel, 50 g (Mittelgroß)	39	8	0	0	0	3
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	98	17	0	6	0	3

Gesamt	821	123	6	65	217	31
Dein Tagesziel	1.085	136	35	55	2.300	56
Verbleibend	264	13	29	-9	2.083	25
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 285 zusätzliche Kalorien verdient.



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Freitag, 27. November 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Vier Diamanten - Thunfisch Salatsnack, 1 Schale	262	18	11	20	0	0
Golden Toast - Vollkorn Sandwich Brot, 2 slice	192	32	3	6	0	2
Grünländer - Grünländer Käse Leicht, 44 gr	122	0	7	14	88	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	576	50	22	40	88	2

Abendessen

Corny - Sachertorte, 1 stück	93	15	3	1	0	7
Corny - Erdnuss Süß & Salzig, 25 g	117	12	6	3	70	5
Corny - Typ Apfelkuchen, 1 Riegel	97	15	3	1	110	8
Schwartau - fruity - Rote Früchte, 1 Riegel	80	16	1	1	0	10
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	387	59	13	6	180	30

Snacks

Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	0	0	0	0	0	0

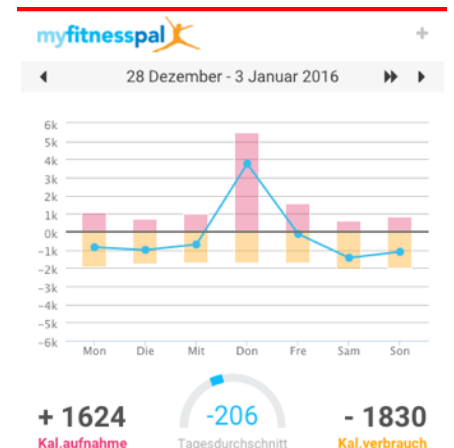
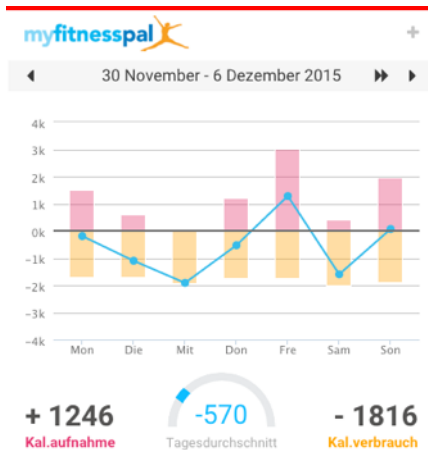
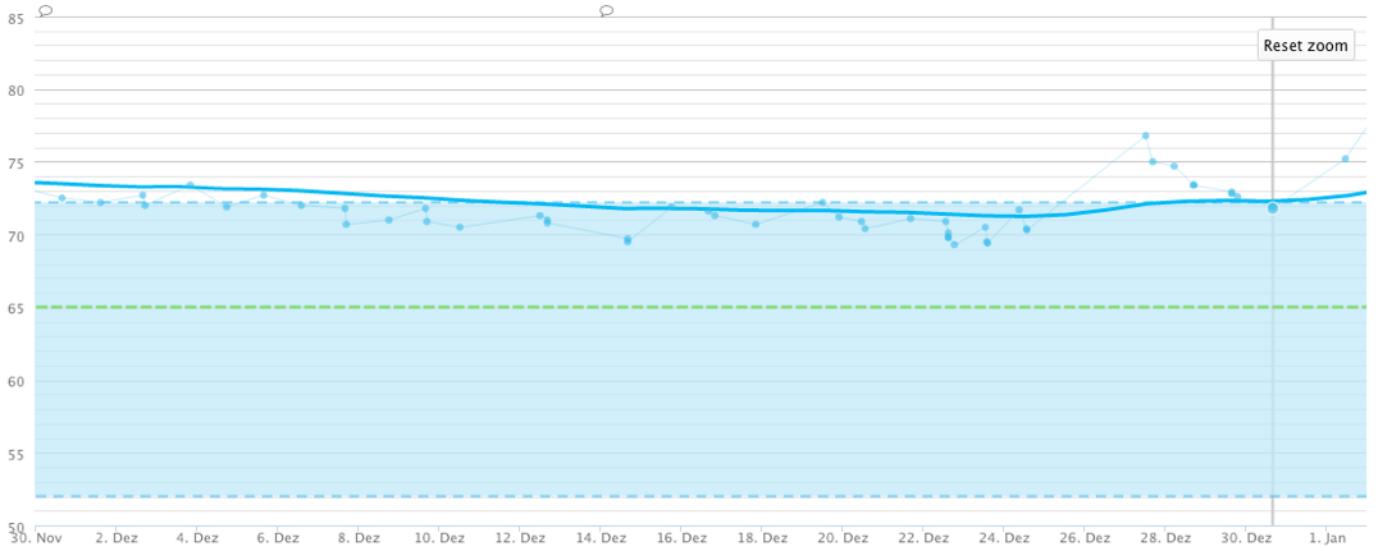
Gesamt	963	108	35	46	268	32
Dein Tagesziel	800	100	26	40	2.300	45
Verbleibend	-163	-8	-9	-6	2.032	12
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

Das Normalgewicht war erreicht - die Feiertage konnten kommen! Dass den Dezember über das Gewicht gut gehalten wurde sieht man an der Kurve. Nun ging es daran mal "nach oben" zu prüfen was so gehts... Und da geht einiges. Die gewonnene Erfahrung: bis zu 9kg Gewichtszunahme sind innerhalb von zwei Tagen machbar - die verliert man dann aber direkt wieder in den nächsten 4 Tagen wenn man wieder normal isst statt den Exzess zu leben...

71.8
kg

24.8
BMI

Mittwoch
30. Dez 2015
15:39 Uhr



Überhaupt ist "das Gewicht halten" so ein Thema für sich. Bis zum Anfang Dezember hat Daniel stets ein großes Kaloriendefizit gehabt. Den Haltepunkt zu finden ist, wenn man den Grundumsatz nicht 100% kennt, nicht ganz so einfach wie gedacht.

Aber mit "rantasten" scheint man sich ganz gut nähern zu können.

Der errechnete Grundumsatz + Sport von etwa 2580kcal/Tag scheint in etwa zu stimmen - solange Daniel weniger Kalorien als das zu sich nam reduzierte sich das Gewicht langsam weiter. Mehr Kalorien und das Gewicht blieb stabil oder stieg wieder. Ganz einfach offenbar.

Daten für den Grundumsatz:

Alter (Jahre): Gewicht (kg): Größe (cm): Geschlecht: (w) (m)

Daten für den Leistungsumsatz (Werte bitte in Minuten pro Tag eingeben):

Schlafen	(0)	<input type="text" value="480"/>	Gehen 4 km/h	(8)	<input type="text" value="60"/>	Fitnessstraining	(30)	<input type="text"/>
Essen oder Sitzen	(2)	<input type="text" value="860"/>	Fahrradfahren 10km/h	(12)	<input type="text" value="40"/>	Laufen 12 km/h	(45)	<input type="text"/>
Leichte Tätigkeit	(4)	<input type="text"/>	Schwimmen leicht	(25)	<input type="text"/>	Laufen 17 km/h	(57)	<input type="text"/>

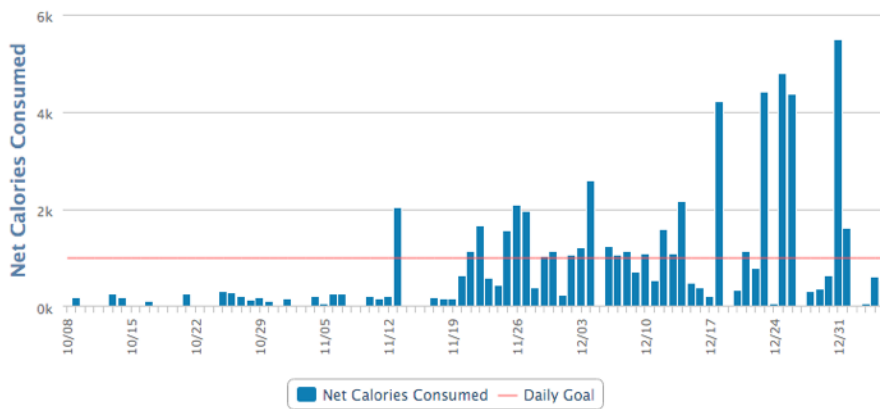
Ergebnis:

Grundumsatz: (kJ/Tag)
 Leistungsumsatz: (kJ/Tag)
 Summe Energieverbrauch: (kJ/Tag) (kcal/Tag)

Gewichtsanalyse:

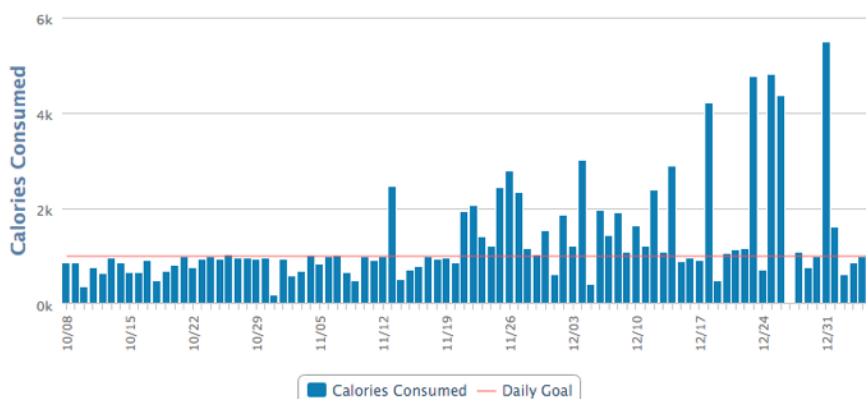
Mit 71 kg liegen Sie -1% unter Ihrem Normalgewicht von 72 kg. Das Normalgewicht berechnet sich aus der Körpergröße in cm minus 100. Heute verwendet man jedoch für die Beurteilung des Körpergewichtes den BMI (Body Mass Index). Er beträgt bei Ihnen: 23. Der BMI wird berechnet aus dem Körpergewicht in kg durch das Quadrat der Größe in Meter. Der optimale BMI ist vom Alter abhängig, im allgemeinen wird aber ein BMI unter 18.5 als Untergewicht, ein BMI über 25 als leichtes und ein BMI über 30 als schweres Übergewicht bezeichnet. Wichtiger für die Beurteilung von Normal- und Übergewicht ist allerdings die Verteilung des Fettgewebes. Die negative Wirkung des Übergewichtes wird vor allem durch die Fettpolster am Bauch bestimmt. An anderer Stelle ist das Vorhandensein von Fettgewebe von weit geringerer Bedeutung. Als 35 jähriger Mann kann man aus ihren eingegebenen Daten etwa einen Energiebedarf von 10786 kJ/Tag berechnen.



Net Calories Consumed



"Net Calories" entspricht gegessene Kalorien - Sportkalorien.

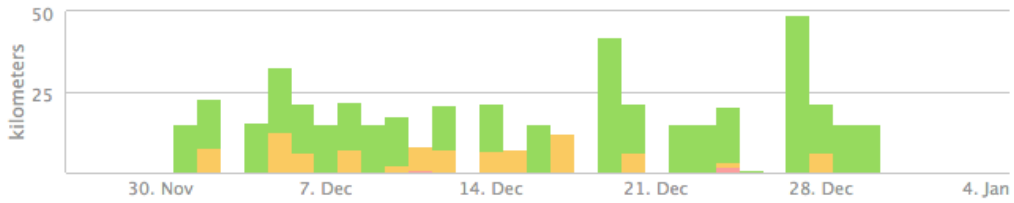
Calories Consumed



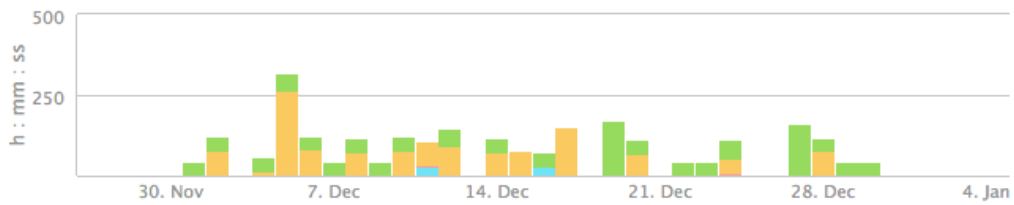
DISTANCE	DURATION	CALORIES
 479.5	42:08	 15,604

Day Week Month

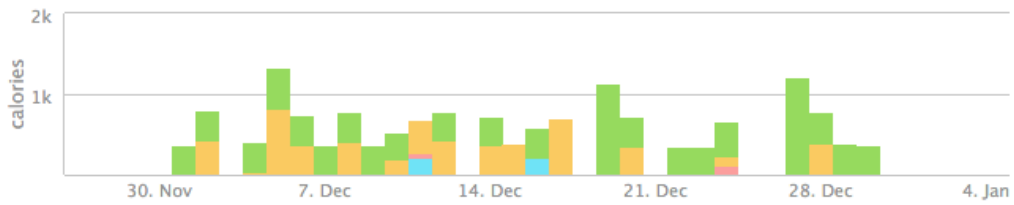
Distance



Duration

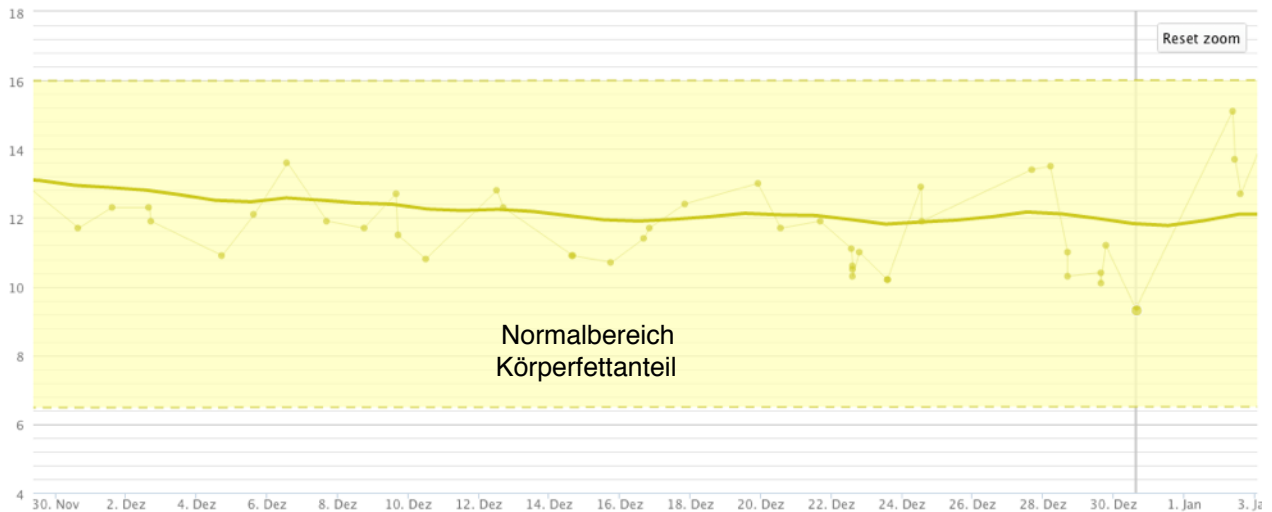


Calories Burned



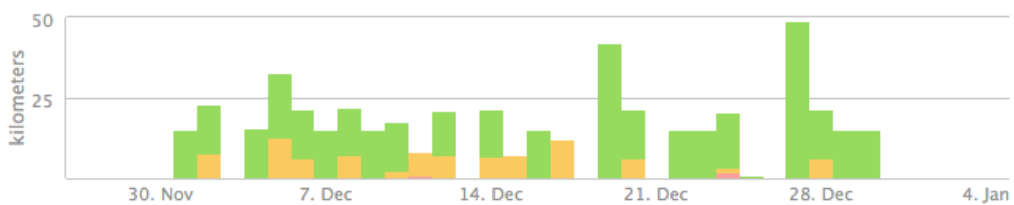
9.3%

Mittwoch
30. Dez 2015
15:39 Uhr





Distance





Hüttenkäse-Thunfisch-Lachs



Gemüsepfanne mit Salatrollen



Thunfish-Frikadellen



Hüttenkäse-Rotkohl-Pfanne



Joghurt-Götterspeise



Räucher-Matjes-Sandwiches



Schaschlik



Ricola-Reispfanne



Your Food Diary For:

Monday, November 30, 2015



Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 4 Cup (110ml)	12	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	12	0	0	0	0	0

Dinner

Gervais - Hüttenkäse, 200 Gramm	182	5	8	23	0	4
Bioland - Zwiebel, 89 g	25	4	0	1	6	4
Gemüse - Knoblauch (Roh), 6 g	9	2	0	0	1	0
Ja! - Thunfisch-filets In Eigenem Saft, 1 container (150 gs ea.)	137	0	2	30	1,500	0
Mautner Markhof - Dijon Senf, 24 ml	36	1	3	2	0	0
Dittmann - Kapern, 30 g	9	0	0	1	0	0
Gemüse - Tomaten, 267 g	45	7	1	3	8	7
Salat - Eisberg-salat, 696 g	90	11	1	6	84	0
Maggi - Magic Asia süß - scharf, 56 g	67	16	0	0	0	13
Optiwell - Magermilch Joghurt 0,1 % Fett, 1 container (500 gs ea.)	245	32	1	28	0	32
Gartenkrone (Aldi) - Sauerkirschen Tiefgefroren, 128 g	78	17	0	2	0	13
Frisch - Ananas, 315 g	158	39	0	2	3	32
larsen - salmon with garlic sauce, 200 g	203	4	12	19	0	1
Add Food Quick Tools	1,284	138	28	116	1,602	106

Snacks

Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Kit Kat - Tokyo Rum Raisin, 1 individually wrapped piece	62	7	4	0	3	0
Nestle Kit Kat - Strawberry cheesecake flavour , 1 packet	64	7	4	0	3	0
Tokyo Banana - Original Flavor, 1 piece	102	3	6	9	2	0
Add Food Quick Tools	228	18	13	10	8	0

Totals	1,524	155	41	126	1,610	106
Your Daily Goal	1,600	160	53	120	2,300	68
Remaining	76	4	12	-6	689	-38
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 400 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 2. Dezember 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Kit Kat - Tokyo Rum Raisin, 1 individually wrapped piece	62	7	4	0	3	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	62	7	4	0	3	0

Abendessen

rewe - erbsen fein, 50 g	37	5	0	2	0	0
Rewe - Broccoli Röschen 30kcal/100g, 63 Gramm	19	1	0	2	0	1
Rewe - Rosenkohl, 100 g	42	5	0	3	2	2
Generic - Karotten / Möhren, 183 g	48	9	0	2	110	0
Bioland - Paprika Rot, 140 g	39	8	0	1	6	6
Gervais - Hüttenkäse, 100 Gramm	91	2	4	12	0	2
Ja! - Delikatess Lachsschinken, 50 g	61	1	1	12	0	0
Gemüse - Weißkraut (Weißkohl), 135 g	30	6	0	2	16	1
Salate - Kopfsalat, 112 g	13	3	0	0	11	1
ja - Delikates Kochschinken, 200 g	212	1	6	38	0	1
Kraft Mondelez - Miracle Whip Balance -MH-, 50 ml	70	5	5	0	0	3
Hela - Curry Gewürz Ketchup Light, 50 g	37	8	0	0	0	0
Ei (Lidl) - Ei, 1 Ei (ca 55 g)	75	0	6	7	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	774	55	25	82	145	18

Snacks

Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	0	0	0	0	0	0

Gesamt	836	62	28	82	148	18
Dein Tagesziel	1.209	151	39	61	2.300	60
Verbleibend	373	88	10	-21	2.151	41
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 409 zusätzliche Kalorien verdient. 168



Your Food Diary For: ◀ Tuesday, December 22, 2015 ▶

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Ritter Sport - Haselnuss Mini, 1 squares	23	2	2	0	0	2
Lipton Pyramid Black Tea - Tea Vanilla Caramel, 1 tea bag	0	0	0	0	0	0
Lipton - Blueberry Muffin Tea, 100 ml	3	0	0	0	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissimo Lungo, 3 Cup (110ml)	9	0	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	35	2	2	0	0	2



Lunch

ja - fettarmer joghurt, 104 g	38	5	0	5	0	0
Dr. Oetker - Götterspeise Waldmeister, Unzubereitet, 1 Beutel	40	1	0	8	0	0
Ehrmann - Frischer Quark Magerstufe, 250 g	138	13	1	21	100	13
Add Food Quick Tools	216	18	1	34	100	13



Dinner

Gurken - Gurken, 344 g	52	7	0	2	3	7
Bioland - Blumenkohl, 475 g	109	11	1	12	0	10
Gemüse - Tomaten, 285 g	48	7	1	3	9	7
Cholimex - Hot Chillli Sauce, 33 g	33	7	0	0	389	6
selbstgemacht - Weißkrautsalat mit Süßem Senf, 211 g	102	15	2	3	34	14
Salate - Kopfsalat, 293 g	35	8	1	0	29	3
Heinz - Ketchup (50% Less Sugar, 25% Less Salt), 37 g	24	4	0	1	185	1
Heinz - Ketchup (50% Less Sugar, 25% Less Salt), 33 g	21	4	0	1	165	1
Leimer - Semmelbrösel, 15 g	53	11	0	2	0	1
Ei (Lidl) - Ei, 1,5 Ei (ca 55 g)	113	1	9	11	0	1
Ja! - Thunfisch-filets In Eigenem Saft, 1 container (150 gs ea.)	137	0	2	30	1,500	0
Bioland - Zwiebel, 35 g	10	2	0	0	2	2
Gemüse - Champignons, 62 g	14	2	0	2	3	1
Add Food Quick Tools	751	78	17	67	2,320	52



Snacks

Händlmair's - Süßer Hausmacher Senf, 20 g	37	7	0	1	0	0
Bautzner - Senf mittelscharf, 5 g	5	0	0	0	11	0
(Frisch) - Frühlingszwiebeln, 4 g	2	0	0	0	0	0
Gemüse - Weißkraut, 186 g	33	5	0	2	17	5
Zutaten - Knoblauch, 1 Zehe (3g)	4	1	0	0	0	1
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 2 pcs	0	0	0	0	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissimo Lungo, 2 Cup (110ml)	6	0	0	0	0	0
Nestle Kit Kat - Strawberry cheesecake flavour , 1 packet	64	7	4	0	3	0
Add Food Quick Tools	151	21	5	4	31	6



Totals	1,153	119	24	106	2,451	73
Your Daily Goal	2,361	148	66	295	2,300	82
Remaining	1,208	28	41	189	-150	8
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 361 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ Dienstag, 8. Dezember 2015 ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Abendessen

Gervais - Hüttenkäse (Cottage Cheese) 3.9% Fat, 200 g	182	3	8	25	584	3
Ei (Lidl) - Ei, 2 Ei (ca 55 g)	150	1	12	14	0	1
Rewe - Rosenkohl, 437 g	184	21	1	14	9	10
Pute - Putenbrust, 143 g	157	0	3	33	516	0
Paprika - Gelb, 118 g	33	8	0	1	0	7
Fresh - Lauchzwiebeln, 37 g	16	3	0	0	5	2
Ruf - Backpulver, 3 g	3	1	0	0	512	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	725	36	24	87	1.626	23

Snacks

Dr.oetker - Backkakao, 5 g	18	1	1	1	0	0
Heidelbeeren - Heidelbeeren, 68 g	26	5	0	0	0	4
Ehrmann - Frischer Quark Magerstufe, 150 g	83	8	0	12	60	8
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Corny Free - Nuss-nougat, 1 Riegel (20 g)	69	14	2	1	24	0
Corny Free - Joghurt, 20 g	68	13	2	2	0	1
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	264	40	6	17	84	13

Gesamt	989	76	30	104	1.710	37
Dein Tagesziel	1.083	135	35	55	2.300	56
Verbleibend	94	58	4	-48	590	19
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 283 zusätzliche Kalorien verdient.



Your Food Diary For:

◀ Saturday, December 5, 2015 ▶



Breakfast

Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
----------	-------	-----	---------	--------	-------

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Lunch

Teekanne - Tee Minze, 3000 ml	30	3	3	3	3	3
Add Food Quick Tools	30	3	3	3	3	3

Dinner

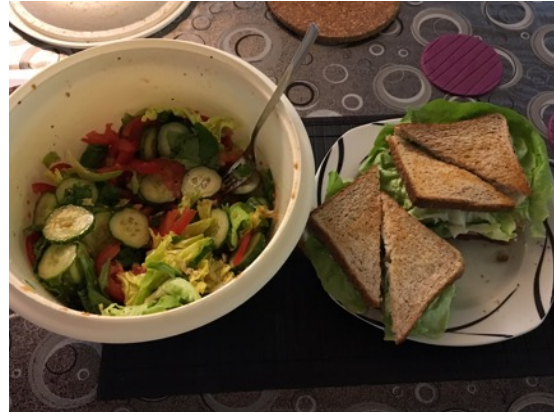
Gurken - Gurken, 309 g	46	6	0	2	3	6
Gemüse - Tomaten, 318 g	54	8	1	3	10	8
Cholimex - Ananas-chilisauce, 55 g	61	15	0	0	0	14
Dr. Oetker - Götterspeise Waldmeister, Unzubereitet, 1 Beutel	40	1	0	8	0	0
Ehrmann - Frischer Quark Magerstufe, 200 g	110	10	0	17	80	10
ja - fettarmer joghurt, 70 g	26	3	0	3	0	0
Gemüse - Romana Salatherzen, 277 g	33	3	1	4	0	0
Add Food Quick Tools	370	47	2	37	92	38

Snacks

[Add Food](#) | [Quick Tools](#)

Totals	400	50	5	40	95	41
Your Daily Goal	2,451	307	82	123	2,300	92
Remaining	2,051	257	76	82	2,204	51
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 951 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: ◀ **Thursday, December 10, 2015** ▶

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 2 Cup (110ml)	6	0	0	0	0	0
Teekanne - Früchtetee, 750 ml	15	2	0	2	0	2
Lipton - Vanilla and Caramel Flavoured Tea, 300 ml	9	2	0	0	0	2
Add Food Quick Tools	30	4	0	2	0	3

Dinner

Friesenkrone - Räucheratjes, 250 g	508	10	38	33	0	10
Rewe - Weizen-Vollkorn Sandwisch, 152 g	364	65	4	13	0	0
Gemüse - Tomaten, 344 g	58	9	1	3	10	9
Gurken - Gurken, 507 g	76	10	1	4	5	10
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 29 g	49	8	1	1	0	6
Bioland - Zwiebel, 57 g	16	3	0	1	4	3
Salate - Kopfsalat, 47 g	6	1	0	0	5	0
Salate - Kopfsalat, 159 g	19	4	0	0	16	2
Kraft Mondelez - Miracle Whip Balance -MH-, 42 ml	59	4	4	0	0	2
K Classic (Kaufland) - Tomaten Ketchup Light, 13 g	7	1	0	0	117	1
Add Food Quick Tools	1,162	115	50	55	157	42

Snacks

Ritter Sport - Haselnuss Mini, 1.3 squares	30	3	2	0	0	3
Tokyo Banana - Original Flavor, 0.5 piece	51	1	3	5	1	0
Haribo - Lakritz Konfekt (Allsorts Licorice), 0.3 container (200 gs ea.)	229	47	4	2	138	36
Nestle Kit Kat - Strawberry cheesecake flavour , 1 packet	64	7	4	0	3	0
Nestle - Wasabi Kitkat, 1 mini pack (12.3g)	69	8	4	0	0	0
Add Food Quick Tools	443	66	16	8	142	39

Totals	1,635	185	66	64	299	84
Your Daily Goal	2,038	255	68	102	2,300	76
Remaining	403	70	1	38	2,001	-7
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 538 extra calories from exercise today



Your Food Diary For: ◀ Saturday, December 12, 2015 ▶

Breakfast

	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 2 Cup (110ml)	6	0	0	0	0	0
Ritter Sport - Haselnuss Mini, 1 squares	23	2	2	0	0	2
Add Food Quick Tools	29	2	2	0	0	2

Lunch

Rinderleber - Rinderleber, 150 g	173	3	5	30	0	0
Bioland - Zwiebel, 254 g	71	12	1	3	18	12
Gemuese - Paprika (Rot, Frisch), 278 g	103	18	1	4	14	11
Rewe - Leicht - Rohschinken, 103 g	139	1	3	27	4,635	1
Generic - Gulasch Gemischt, 632 g	815	0	32	133	0	0
Bertolli - Olivenöl, 2 milliliter	16	0	2	0	0	0
K Classic (Kaufland) - Tomaten Ketchup Light, 33 g	17	3	0	1	297	2
Hela - Curry Gewürz Ketchup Light, 33 g	24	6	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	1,358	42	43	197	4,964	26

Dinner

Gemüse - Tomaten, 259 g	44	7	1	3	8	6
Gurken - Gurken, 322 g	48	6	0	2	3	6
Hela - Sate Sauce Erdnuss sauce, 29 g	49	8	1	1	0	6
Gemüse - Romana Salatherzen, 338 g	41	4	1	4	0	0
Mischbrot - Brot, 2 Scheibe	210	44	1	5	0	0
Add Food Quick Tools	392	68	4	15	11	19

Snacks

Nordsee - Garnelen Box Klein, 0.1 box	58	5	3	2	0	0
Nespresso - Nespresso Fortissio Lungo, 3 Cup (110ml)	9	0	0	0	0	0
Bushmills - Irish Whiskey, 1 oz	69	0	0	0	0	0
Früchtetee - Tee, 2 Tasse	8	0	0	0	0	0
Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Schmidt - Elisenlebkuchen Schoko 60 Gramm, 1.3 Stück	351	0	0	0	0	0
Tokyo Banana - Original Flavor, 1 piece	102	3	6	9	2	0
Add Food Quick Tools	597	8	9	12	2	0

Totals	2,376	121	58	225	4,977	47
Your Daily Goal	2,781	174	78	348	2,300	91
Remaining	405	52	19	123	-2,676	44
	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sodium	Sugar

*You've earned 781 extra calories from exercise today



Dein Ernährungstagebuch für:

◀ **Mittwoch, 16. Dezember 2015** ▶



Frühstück

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker
----------	---------------	-------	--------	---------	--------

[Nahrungsmittel hinzufügen](#) | [Quick-Tools](#)

Mittagessen

Abtei - A-Z Complete Plus Ginko, 1 pcs	0	0	0	0	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	0	0	0	0	0	0

Abendessen

Exquisa - Körniger Frischkäse 0.8%, 200 g	130	2	2	27	0	2
Reis - Langkorn Reis, 60 g	209	46	1	5	0	0
Bergader - Bavaria blu "Der Leichte", 26 gr	54	0	5	3	0	0
Fresh - Lauchzwiebeln, 66 g	28	6	0	1	9	4
Gemüse - Zwiebeln, 82 g	23	4	0	1	2	4
Bioland - Paprika Rot, 297 g	83	18	1	3	12	12
Gemüse - Tomaten, 285 g	48	7	1	3	9	7
Fresh - Rucula, 102 gr	28	4	1	3	28	2
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	603	87	9	45	59	32

Snacks

ja - fettarmer joghurt, 500 g	185	23	1	23	0	0
schwartau - corny free weiße schokolade, 1 Riegel	67	14	2	1	0	0
Apfel - Hausfrau, 109 g	59	12	0	0	3	11
Himbeeren - Himbeeren, 125 g	43	6	0	2	0	6
Bensdorp - Kakao, Schwach Entölt, 10 g	38	1	2	2	0	0
Nahrungsmittel hinzufügen Quick-Tools	392	56	5	28	3	17

Gesamt	995	143	14	73	62	49
Dein Tagesziel	1.276	160	43	64	2.300	63
Verbleibend	281	16	28	-9	2.237	13
	Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiß	Natrium	Zucker

*Durch das heutige Training hast du dir 476 zusätzliche Kalorien verdient.

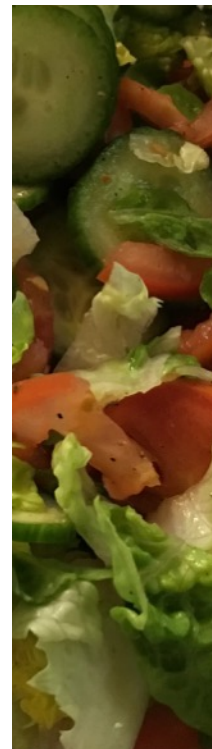
“Der Hüttenkäse”



Hüttenkäse kann als Eiweißquelle mit einer ganzen Menge andere Komponenten als Beilage dienen.

Wir kombinieren den Hüttenkäse gerne mit:

- Zwiebeln
- rote Kidney-Bohnen
- Mais
- Thunfisch



“Der Salat”

Kopfsalat, Romana Salatherzen, Gurken, Tomaten ... was auch immer Gemüse ist und nach Salat aussieht sollte und darf in größeren Mengen konsumiert werden. Ist lecker, einfach zuzubereiten und hat verglichen mit der Masse in Gramm extrem wenig Kalorien.

Ein Salat ist eigentlich täglich auf dem Speiseplan. Kalorien Knackpunkt sind weniger die Gemüse-Inhaltsstoffe als die Zusätze wie Dressings.

“Das Dressing”

Aus uns nicht erklärbaren Gründen schien ein Dressing immer aus möglichst viel Öl und Essig zu bestehen... bis wir angefangen haben mal aufzuschreiben und zu messen was denn so ein Dressing im gesunden Salat für Kalorien hat. Stellt sich heraus: Lohnt nicht das mit Öl zu machen. Jedenfalls meistens.

Gute Dressings kriegt man auch ohne viel Kalorienbedarf hin indem man bereits fertige Soßen / Dips verwendet. Eine Sweet-Chili Soße, Saté-Soße oder einfacher süßer Senf kommt mit wenig Kalorien weil man bei 1kg Salat mit 20-30g Soße auskommt.



“Das Brot”

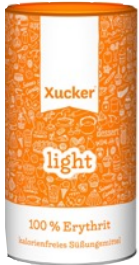
Viele können nicht auf Brot verzichten. Wir eigentlich schon. Steffi hat sich sogar über die Zeit eines Jahres die Laugenstange “abgewöhnt”. Ab und zu müssen es aber Kohlenhydrate sein und dann kommt entweder Vollkorn-Toast, Eiweiß-Vollkorn-Brot oder Bauernbrot in vorsichtiger Dosierung auf den Tisch.



Wenn der süße Hunger kommt muss etwas Süßes her!

Und so haben wir zwar 2015 darauf geachtet wieviel echten Zucker wir zu uns nehmen aber dennoch versucht ab und zu was Süßes zu haben...

Das Problem: Es hat praktisch bis Anfang 2015 gedauert bis ein Zucker-Ersatzstoff gefunden war der keinen negativen Nachgeschmack bei Daniel entwickelte. Steffi mag den typischen Süßstoffgeschmack sogar - bei Daniel ein No-Go.



Aber es gibt die moderne Chemie und da gibt es ein Produkt namens "Xucker light". Chemisch ist das Erythritol und bis auf ein kleines menthol-Mundgefühl fast vollwertiger Zuckerersatz. Wir süßen damit Tee, Kaffee, Götterspeise, Quark und Joghurt, Kuchen, Waffeln, ... eigentlich alles wo vorher Zucker reingekommen ist. Da das Zeug einfach "durch den Körper wandert" haben wir uns eigentlich nie die verwendeten Xucker Mengen aufgeschrieben.

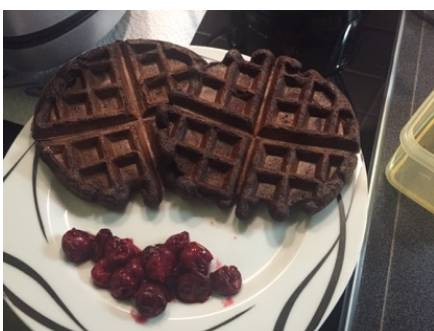
Größter Nachteil: kann beim Konsum größerer Mengen "abführend wirken".



In vielen Deserts, wie z.B. den Waffeln, ist traditionell ja Mehl enthalten. Das kann man benutzen. Muss man aber nicht. Keine der Waffeln oder Muffins die wir 2015 gebacken haben enthält Mehl. Mehl kann

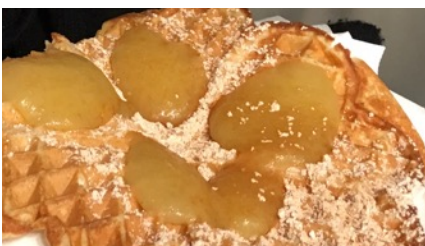
man unserer Erfahrung gut mit einem Eiweißpulver oder Joylent ersetzen.

Vorteil: Gibt mehr Geschmack als Mehl, bindet genauso wie Mehl, erhöht die Eiweiß-Aufnahme beim Naschen.



1 Jahr Naschen

So gehts auch...



Essen Schätzen auf Reisen und im Restaurant

Nachdem wir das nun ein Jahr lang machen - also dieses Abwiegen und Kalorienzählen - können wir keine Entwarnung geben: Zumindest wir sind nicht im Stande die Kalorien aus dem Stegreif korrekt zu schätzen. Wir liegen immer weit daneben.

Deshalb wird, wenn wir es nicht genau wissen, so großzügig wie möglich geschätzt und ohnehin nach Kräften vermieden überhaupt schätzen zu müssen. Im Restaurant und wenn man das Essen nicht selbst zubereitet ist das aber eigentlich nie möglich.

Großzügig schätzen - das heißt: Wenn da ein Schnitzel auf dem Teller liegt, dann sind das eher 400-500g als 300g. Erschwerend kommt hinzu dass die im Internet verfügbaren Kaloriendatenbanken nicht sonderlich genau sind und teilweise riesige Abweichungen oder Unvollständigkeiten für Portionsgrößen aufweisen.

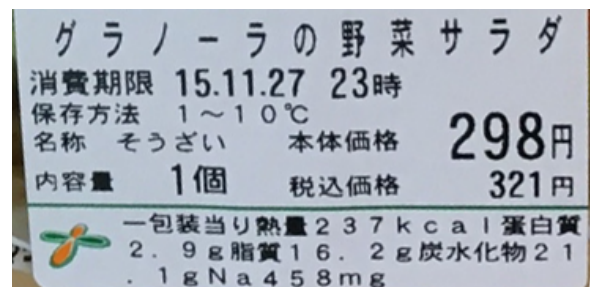
Da gibts dann seltsame Portionsangaben - man sollte immer in Gramm arbeiten wenn möglich. Es gibt oft Portionsangaben "im zubereiteten Produkt". Da wird's dann noch komplizierter - oft kommt man um das Ausrechnen nicht herum.

Auf Reisen hat sich bewährt auf qualitativ hochwertigeres Convenience-Food auszuweichen. Damit ist nicht "das Restaurant zum goldenen M" gemeint sondern die diversen größeren Supermarkt-Ketten Eigenmarken die es in jedem Land der Welt gibt. Rechts neben diesem Text ist ein gutes Beispiel für einen Salat den Daniel in Tokyo für das Abendessen gekauft hat.

Das Label enthält häufig eine sehr wichtige Information: **237kcal**.



Also Augen auf - und wir sind im Zweifelsfall immer auf "Nummer Sicher" gegangen und haben dann doch Rohkost gekauft.



Vorher-Nachher

So gehts auch...



114kg



-52kg



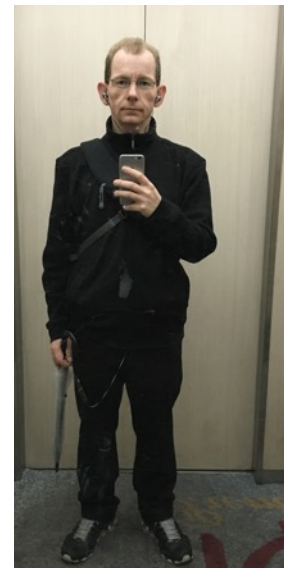
62kg



147kg



-77kg



70kg

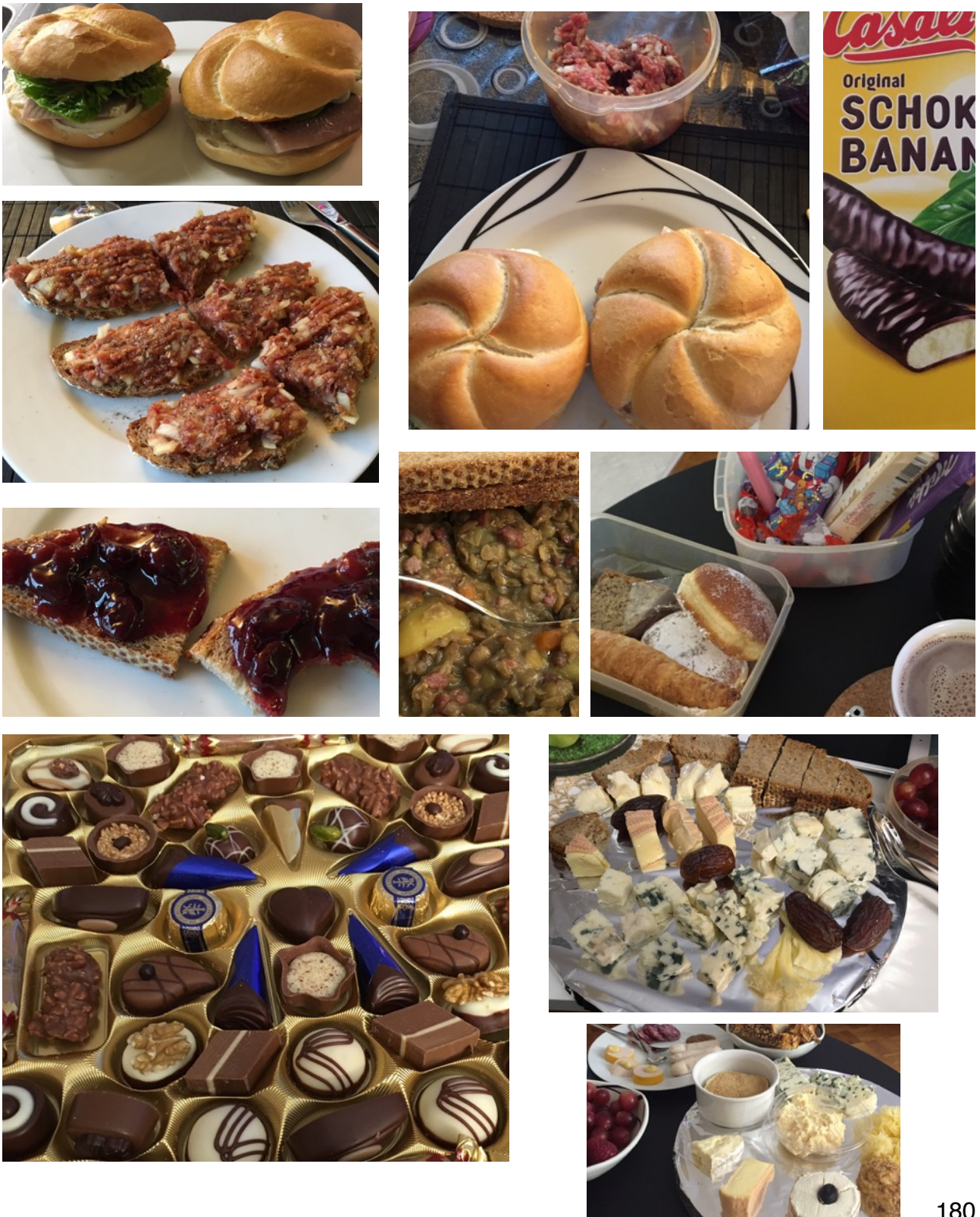
Experimente

So gehts auch...

Wir haben die Feiertage 2015/2016 zu einer ganzen Reihe von selbstlosen Experimenten genutzt.

Hierbei war Ziel einfach mal Spielräume auszuloten und zu schauen was passiert da eigentlich. Vor allem wie verhält sich der Körper bei "soviel Süßem/Salzigem wie reingeht".

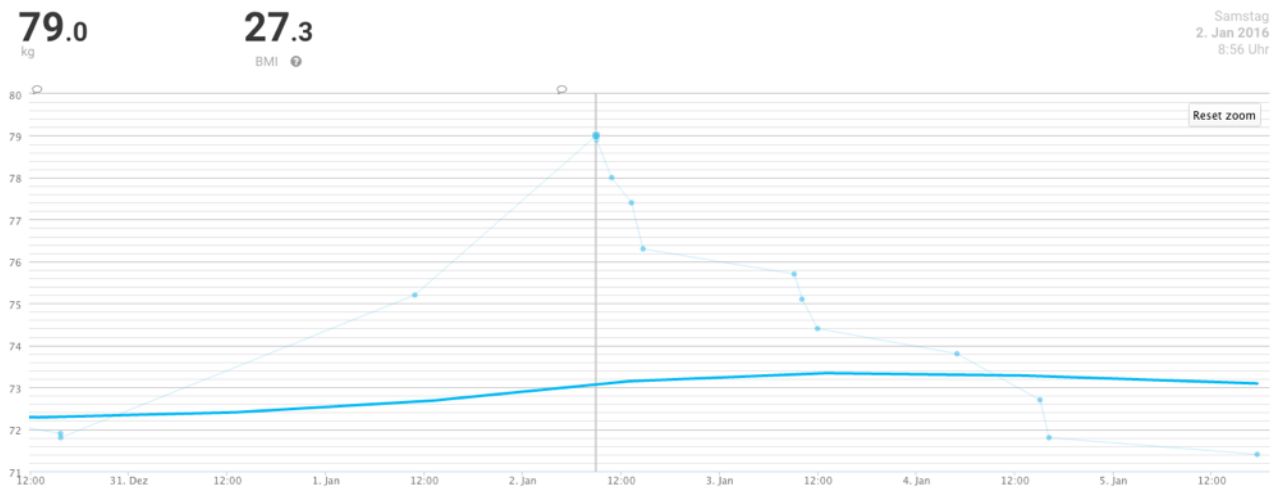
Also mal vorab das Pensum von zwei Personen zu Silvester in Bildern:



Und wenn man so viel in sich reinstopft hat das gleich mehrere Effekte:

1. einem wird schlecht
2. der Körper wird soviel Wasser und Fett einlagern wie über dem Bedarf liegt. Und wir beide lagen an diesem Tag wohl mit mehr als 5000kcal über dem Bedarf.

Ganz nüchtern betrachtet sieht das in Messwerten dann so aus:



Ja das ist kein Witz. Innerhalb von 1 Tag von 72kg auf 79kg und dann wieder zurück in den nächsten 3 Tagen.

Was lernt man: Sich mal nicht durcheinander bringen lassen. Wenns rechnerisch nur 1kg Fettzuwachs sein kann, ists auch nicht mehr. 5000kcal entsprechen weniger als 1kg Fett (~7000kcal).

Was zu beweisen war / q.e.d.