

## Gamer Marcel

Marcel ist unter deinen Freunden der Profizocker bei GTA, Resident Evil oder auch FIFA. Nach der Schule setzt du dich am liebsten vor die Konsole und zockst eine Runde. Das kann sich dann auch schon einmal bis zum Abend hinziehen.

### Steckbrief

Geschlecht: m  
Alter: 15  
Größe: 1,75 m  
Gewicht: 76 kg

### Tagesbedarf

Fett: 25 g  
Eiweiß: 110 g  
Kohlenhydrate: 400 g

(An dieser Stelle berechnest du die empfohlene Kalorienzufuhr für einen Tag. Du benötigst es für die untere Aufstellung)

### Fett

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 9kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Eiweiß

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Kohlenhydrate

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300
305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400
405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600
605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670						

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück \_\_\_\_\_

Mittagessen \_\_\_\_\_

Abendbrot \_\_\_\_\_

Snacks \_\_\_\_\_

Getränke \_\_\_\_\_



Tagesaufnahme	_____
- Sport	_____
<b>= Tagesaufnahme gesamt</b>	_____
- Tagesbedarf	2918 kcal
<b>= Differenz</b>	_____

**Kalorienüberschuss** = Zu hohe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtszunahme  
**Kaloriendefizit** = Zu geringe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtsabnahme

(An dieser Stelle berechnest du die empfohlene Kalorienzufuhr für einen Tag. Du benötigst es für die untere Aufstellung)

**Fett**

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 9kcal = \_\_\_\_\_ kcal

**Eiweiß**

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

**Kohlenhydrate**

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300
305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400
405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600
605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670						

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

**Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!**

Frühstück \_\_\_\_\_

Mittagessen \_\_\_\_\_

Abendbrot \_\_\_\_\_

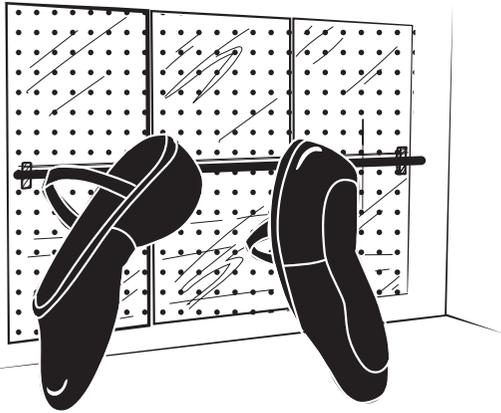
Snacks \_\_\_\_\_

Getränke \_\_\_\_\_



Tagesaufnahme	_____
- Sport	_____
<b>= Tagesaufnahme gesamt</b>	_____
- Tagesbedarf	2765 kcal
<b>= Differenz</b>	_____

**Kalorienüberschuss** = Zu hohe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtszunahme  
**Kaloriendefizit** = Zu geringe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtsabnahme



# Tänzerin Jasmine

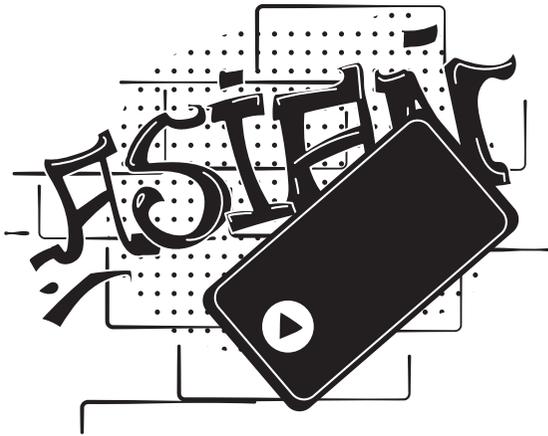
Modern Dance ist Jasmines größte Leidenschaft. Sie möchte später einmal professionelle Tänzerin werden und geht dadurch zweimal die Woche zu ihrem Tanzkurs. Auch zu Hause trainiert sie täglich verschiedene Moves.

**Steckbrief**

Geschlecht: w  
 Alter: 16  
 Größe: 1,69 m  
 Gewicht: 64 kg

**Tagesbedarf**

Fett: 90 g  
 Eiweiß: 105 g  
 Kohlenhydrate: 380 g



## Tik Toker Asian

Mit seinen Hip-Hop Einlagen auf Tik Tok hat Aslan sich schon eine große Community aufgebaut. Er lädt täglich kurze Video-Tanzeinlagen hoch.

### Steckbrief

Geschlecht: m  
Alter: 16  
Größe: 1,82 m  
Gewicht: 80 kg

### Tagesbedarf

Fett: 110 g  
Eiweiß: 120 g  
Kohlenhydrate: 450 g

(An dieser Stelle berechnest du die empfohlene Kalorienzufuhr für einen Tag. Du benötigst es für die untere Aufstellung)

### Fett

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 9kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Eiweiß

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Kohlenhydrate

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300
305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400
405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600
605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670						

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück \_\_\_\_\_

Mittagessen \_\_\_\_\_

Abendbrot \_\_\_\_\_

Snacks \_\_\_\_\_

Getränke \_\_\_\_\_



Tagesaufnahme	_____
- Sport	_____
<b>= Tagesaufnahme gesamt</b>	_____
- Tagesbedarf	3264 kcal
<b>= Differenz</b>	_____

**Kalorienüberschuss** = Zu hohe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtszunahme  
**Kaloriendefizit** = Zu geringe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtsabnahme



# Influencerin Melina

Melina ist eine regelrechte Berühmtheit in Instagram. Mit ihren Posts über ihr Daily Business und das vegetarische Leben als Teenagerin findet sie hohen Anklang.

## Steckbrief

Geschlecht: w  
 Alter: 14  
 Größe: 1,63 m  
 Gewicht: 55 kg

## Tagesbedarf

Fett: 70 g  
 Eiweiß: 80 g  
 Kohlenhydrate: 290 g

(An dieser Stelle berechnest du die empfohlene Kalorienzufuhr für einen Tag. Du benötigst es für die untere Aufstellung)

### Fett

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 9kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Eiweiß

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Kohlenhydrate

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300
305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400
405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600
605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670						

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

- Frühstück \_\_\_\_\_
- Mittagessen \_\_\_\_\_
- Abendbrot \_\_\_\_\_
- Snacks \_\_\_\_\_
- Getränke \_\_\_\_\_



Tagesaufnahme	_____
- Sport	_____
<b>= Tagesaufnahme gesamt</b>	_____
- Tagesbedarf	2112 kcal
<b>= Differenz</b>	_____

**Kalorienüberschuss** = Zu hohe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtszunahme  
**Kaloriendefizit** = Zu geringe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtsabnahme



## Sportfan Jonas

Jonas liebt es in seiner Freizeit Sport zu betreiben. Er geht viermal pro Woche ins Fitnessstudio.

### Steckbrief

Geschlecht: m  
Alter: 17  
Größe: 1,80 m  
Gewicht: 85 kg

### Tagesbedarf

Fett: 120 g  
Eiweiß: 140 g  
Kohlenhydrate: 505 g

(An dieser Stelle berechnest du die empfohlene Kalorienzufuhr für einen Tag. Du benötigst es für die untere Aufstellung)

### Fett

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 9kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Eiweiß

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Kohlenhydrate

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300
305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400
405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600
605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670						

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück

Mittagessen

Abendbrot

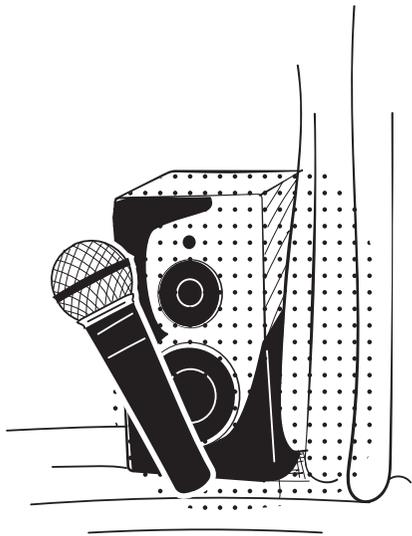
Snacks

Getränke



Tagesaufnahme	_____
- Sport	_____
<b>= Tagesaufnahme gesamt</b>	_____
- Tagesbedarf	3672 kcal
<b>= Differenz</b>	_____

**Kalorienüberschuss** = Zu hohe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtszunahme  
**Kaloriendefizit** = Zu geringe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtsabnahme



## Sängerin Joana

Joana singt in einer Popband. Sie verbringt die Wochenenden auf der Bühne. Bandproben finden dreimal die Woche statt. Ihr Ziel ist es, international aufzusteigen und mit ihrer Stimme Geld zu verdienen.

### Steckbrief

Geschlecht: w  
Alter: 19  
Größe: 1,77 m  
Gewicht: 68 kg

### Tagesbedarf

Fett: 85 g  
Eiweiß: 100 g  
Kohlenhydrate: 360 g

(An dieser Stelle berechnest du die empfohlene Kalorienzufuhr für einen Tag. Du benötigst es für die untere Aufstellung)

### Fett

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 9kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Eiweiß

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250										

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

### Kohlenhydrate

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300
305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400
405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500
505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600
605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670						

\_\_\_\_\_ g x 4kcal = \_\_\_\_\_ kcal

Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück

Mittagessen

Abendbrot

Snacks

Getränke



Tagesaufnahme

- Sport

= Tagesaufnahme gesamt

- Tagesbedarf

2611 kcal

= Differenz

Kalorienüberschuss = Zu hohe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtszunahme  
Kaloriendefizit = Zu geringe Kalorienaufnahme = evtl. Gewichtsabnahme