



**FORTIMEL<sup>®</sup>**  
**ERNÄHRUNGSTAGEBUCH**

NUTRICIA  
**Fortimel<sup>®</sup>**  
KRAFT FÜR DICH



# SCHÖN, DASS WIR SIE AUF DEM WEG ZU NEUEN KRÄFTEN BEGLEITEN DÜRFEN!

In kräftezehrenden Lebenssituationen kann es schwer sein, über die gewohnten Mahlzeiten genügend Energie aufzunehmen. Doch wer auf Dauer zu wenig isst oder trinkt, nimmt nicht nur einfach ab. Dem Organismus werden auch zu wenig Vitamine und Mineralstoffe zugeführt. Bekommt der Körper über mehrere Wochen nicht ausreichend Nahrung, kann eine Mangelernährung die Folge sein.

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich eine Mangelernährung in nachlassender Muskelstärke und geschwächter Immunfunktion. Oft verliert man ungewollt an Gewicht und die Kleidung wird zu weit. In solchen Zeiten kann **medizinische Trinknahrung von Fortimel® helfen, wieder zu Kräften zu kommen.** Trinknahrungen von Fortimel® sind wohlschmeckende Mahlzeiten zum Trinken. Jede einzelne Flasche ist ein Kraftpaket und liefert wichtige Energie, Eiweiß, Vitamine und viele weitere Nährstoffe in konzentrierter Form.

Wir möchten, dass Ihnen dieses Ernährungstagebuch in den nächsten 12 Wochen eine Unterstützung bei der täglichen Ernährungstherapie mit Fortimel® Trinknahrung ist. Notieren Sie auf den folgenden Seiten jeden Tag, wie oft Sie Fortimel® getrunken haben und schreiben Sie auch Ihre persönlichen Erfahrungen auf. Diese sind besonders wichtig, denn Ihr Wohlbefinden ist einer der besten Hinweise für Ihre Gesundheit.

Wir wünschen uns für Sie, dass Sie sich bald wieder kräftig und vital fühlen.

Ihr Fortimel-Team

# WIE ERNÄHRE ICH MICH RICHTIG?

Wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und Lebensmittel im richtigen Verhältnis zu sich zu nehmen. Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick, wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl. Die Größe der Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei den Anteil an der Ernährung. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann daraus gegessen werden. Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen. **Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als  $\frac{3}{4}$  pflanzlich und knapp  $\frac{1}{4}$  tierisch.**



# WIE KANN IHNEN FORTIMEL® HELFEN?

Mit Fortimel Trinknahrungen können Sie den benötigten Nährstoff- und Energiebedarf Ihres Körpers decken. Gerade dann, wenn Essen allein nicht ausreicht. Gleichzeitig verhilft ein guter Ernährungszustand zu mehr Kraft und Lebensqualität. Denn wer gut ernährt ist, fühlt sich besser und widerstandsfähiger.

- **Den besten Effekt zeigt Fortimel**, wenn es über einen Zeitraum von 10-12 Wochen täglich ergänzend zur normalen Ernährung verzehrt wird. Die genaue Dauer der Ernährungstherapie besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsfachkraft.
- **Empfehlung:** Je nach Energiebedarf 1-3 Flaschen täglich zur ergänzenden Ernährung.

Oft wird verminderter Appetit durch Trinknahrung angeregt. So sollte es Ihnen nach einer kurzen Eingewöhnung leicht fallen, Ihren normalen Essgewohnheiten nachzugehen und zusätzlich Fortimel® zu sich zu nehmen.

**Wichtig: Fortimel® Trinknahrung ist in Deutschland und der Schweiz verordnungsfähig. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt.**



Fortimel® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.

# TIPPS ZUR ANWENDUNG VON FORTIMEL®

- ✓ Trinknahrung schmeckt **gekühlt** am besten. Bewahren Sie die Flasche nach dem Öffnen im Kühlschrank auf und verzehren Sie den Inhalt innerhalb von 24 Stunden.
- ✓ Trinken Sie die **Fläschchen** am besten **zwischen den Hauptmahlzeiten**, langsam und in kleinen Schlucken, und verteilen Sie den Verzehr über den ganzen Tag.
- ✓ Die Geschmackssorten von Fortimel® Compact Schokolade und Cappuccino schmecken auch lecker als **Heißgetränk** zum Kuchen. Die neutrale Variante von Fortimel® Compact eignet sich als **Milchersatz** im Kaffee oder Müsli und kann für die **Zubereitung** von Hafer- und Grießbrei, Milchreis oder Pudding verwendet werden. Zahlreiche Anregungen enthält das **Fortimel® Rezeptheft**, das Sie im Download-Bereich auf [www.nutricia.de](http://www.nutricia.de) finden.
- ✓ Nehmen Sie Fortimel® Trinknahrung so lange, bis Sie **Ihr Körpergewicht** wieder mit normalen Lebensmitteln auf dem **gewünschten Niveau halten können**. Die genaue Verwendung besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



# SO EINFACH GEHT'S: STARTEN SIE MIT FORTIMEL®!



Tragen Sie Ihre **persönlichen Daten** ins Tagebuch ein.



Zur **ergänzenden Ernährung** trinken Sie täglich 1-3 Flaschen Fortimel®.



**Dokumentieren** Sie den Verzehr entsprechend im Tagebuch durch Häkchen.



Tragen Sie wenn möglich auch ein, was Sie an **Nahrungsmitteln** (morgens, mittags und abends) gegessen haben.



**Bewegen** Sie sich täglich genügend, damit Ihre Muskeln stark und Sie **mobil bleiben**.



Machen Sie den Verzehr von Fortimel® zu einem **festen Bestandteil Ihres Alltags**, um täglich eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen..



# KRÄFTE-CHECK

Datum \_\_\_\_\_

Diese Fragen werden wir Ihnen im Verlauf der Ernährungsbegleitung immer wieder stellen.

Daran erkennen Sie **Ihre persönlichen Fortschritte mit Fortimel®**.

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, sich selbst etwas zu kochen?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, eine Flasche oder ein Konservenglas zu öffnen?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, von einem Stuhl aufzustehen?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, Ihre Einkäufe zu erledigen?

1 = sehr schwer 10 = sehr leicht

Ich wiege  kg .



# MEIN PERSÖNLICHES ZIEL

Was möchten Sie in den kommenden 12 Wochen erreichen? Wieder selbstständig einkaufen? Kraft aufbauen? Ihr persönliches Ziel ist Ihr Antrieb und besonders wichtig.





Notieren Sie hier bitte Ihr persönliches Ziel

Woche  
**01**





# JETZT GEHT ES LOS!

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Sind Sie bereit? Freuen Sie sich darauf, mit **Fortimel® Trinknahrung** wieder mehr Kraft und Lebensqualität in Ihren Alltag zu holen.

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
<p>Fortimel® getrunken</p>			
<p>heute folgende Nahrungsmittel gegessen</p> 	<p>morgens</p>	<p>morgens</p>	<p>morgens</p>
	<p>mittags</p>	<p>mittags</p>	<p>mittags</p>
	<p>abends</p>	<p>abends</p>	<p>abends</p>

Jede einzelne Flasche ist ein Kraftpaket und liefert wichtige Energie, Eiweiß, Vitamine und viele weitere Nährstoffe in konzentrierter Form. Stimmen Sie eine erhöhte Nährstoffaufnahme immer mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab!





DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			
morgens	morgens	morgens	morgens
mittags	mittags	mittags	mittags
abends	abends	abends	abends

Woche  
**02**





# UND NUN... DRAN BLEIBEN!

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Die erste Woche liegt hinter Ihnen. Machen Sie **Fortimel®** weiterhin zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesablaufs!

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
<b>Fortimel®</b> getrunken			
<b>heute folgende Nahrungsmittel</b> gegessen	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

*Ihre Nährstoffaufnahme können Sie erhöhen, indem Sie häufig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen, am besten alle 2-3 Stunden.*

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			
morgens	morgens	morgens	morgens
mittags	mittags	mittags	mittags
abends	abends	abends	abends



Woche  
**03**

# KLEINE ERINNERUNG. GROSSE WIRKUNG.





Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Manchmal braucht es Zeit, bis etwas Neues zur Routine wird.

**Unser Tipp:** Zur Erinnerung eine Notiz an den Kühlschrank hängen!

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Fortimel® getrunken			
heute folgende Nahrungsmittel gegessen	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

Fortimel® Trinknahrungen sind gebrauchsfertige Ernährungsdrinks, die in konzentrierter Form Energie, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern, die der Körper braucht.



DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			
morgens	morgens	morgens	morgens
mittags	mittags	mittags	mittags
abends	abends	abends	abends

Woche  
**04**

# ALLE VORRÄTE IM BLICK?


Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Achten Sie darauf, stets einen ausreichenden Vorrat an **Fortimel®** im Haus zu haben, um eine unerwünschte Unterbrechung zu vermeiden.

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Fortimel® getrunken			
heute folgende Nahrungsmittel gegessen	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

Wussten Sie schon? Fortimel® Trinknahrung gibt es als Fläschchen zum Trinken, Creme zum Löffeln oder Pulver zum Einrühren.

**DONNERSTAG**




morgens

mittags

abends

**FREITAG**




morgens

mittags

abends

**SAMSTAG**




morgens

mittags

abends

**SONNTAG**



morgens

mittags

abends

# KRÄFTE-CHECK

Datum \_\_\_\_\_

**Herzlichen Glückwunsch – die ersten 4 Wochen sind geschafft.** Heute können Sie sehen, ob sich Ihre Kraft und Ihr Wohlbefinden in den vergangenen 4 Wochen geändert haben. Füllen Sie einfach die Fragen aus und vergleichen Sie es mit den Ergebnissen des ersten Tests auf Seite 8.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, sich selbst etwas zu kochen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, eine Flasche oder ein Konservenglas zu öffnen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, von einem Stuhl aufzustehen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, Ihre Einkäufe zu erledigen?

1 = sehr schwer 10 = sehr leicht

Ich wiege  kg .

Ich habe  kg im Vergleich zum letzten Wiegen zugenommen.



# MEIN PERSÖNLICHES ERGEBNIS NACH 4 WOCHEN

19

Welche Eindrücke und Erfahrungen haben Sie gewonnen?

Notieren Sie hier bitte Ihre persönlichen Erfahrungen

# HILFREICHES IM ALLTAG.

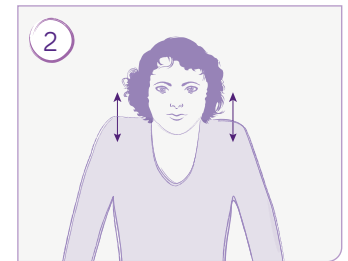
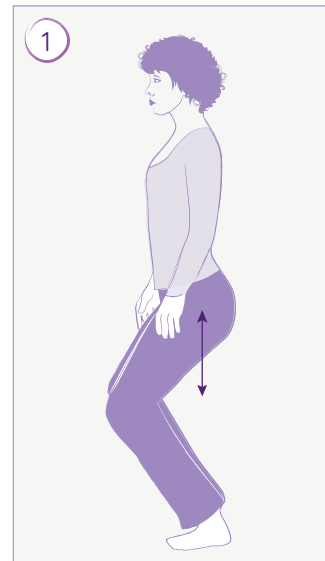
Wer sich bewegt, fühlt sich weniger erschöpft und bleibt meist leistungsfähiger. Eine angemessene körperliche Aktivität hat positiven Einfluss auf die Lebensqualität. Welche Bewegungen geeignet sind, sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.

## AUFWÄRMEN

- 1 Beine beugen:** Stellen Sie sich hüftbreit hin, Knie locker beugen, Schultern und Arme entspannen. Gehen Sie langsam in die Knie und zählen Sie auf 1. Auf 2 die Beine wieder strecken und hochkommen. Oberkörper aufrecht halten. **8 Wiederholungen.**  
*Tipp: Weniger intensiv wird es, indem Sie nur ganz leicht in die Knie gehen.*
- 2 Achselzucken:** Heben Sie im Wechsel die Schultern an und lassen Sie sie fallen. Vermeiden Sie dabei, ins Hohlkreuz zu gehen und bleiben Sie in den Schultern locker. **8 bis 10 Wiederholungen.**

## DEHNEN

- 3 Langer Hals:** Neigen Sie den Kopf zur linken Schulter und spüren Sie die Dehnung, indem Sie den rechten Arm nach unten ziehen und mit der linken Hand am Kopf sanft nachhelfen. 3–5 Sekunden halten und Seite wechseln. **1 x pro Seite.**



# BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG.

21

- 4 Schraube:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl (oder aufrecht ins Bett). Halten Sie sich mit der rechten Hand fest und drehen Sie sich mit dem Oberkörper langsam nach rechts hinten. Den Kopf mitdrehen und mit den Armen nachhelfen. Seitenwechsel. **1 x pro Seite.**



## STÄRKEN

- 5 Schulter und Brust:** Heben Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe an und strecken Sie sie waagrecht seitwärts aus. Die Unterarme im rechten Winkel nach oben drehen. Führen Sie die Arme in dieser Position vor der Brust zusammen, bis sich die Ellbogen beinahe berühren. Arme wieder öffnen und so weit wie möglich nach hinten führen.

Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden. Zählen Sie während der Übung auf 4 und halten Sie dabei die Arme still. Nochmal auf 4 zählen und die Arme wieder nach vorne führen.

**4 Wiederholungen.** *Tipp: Heben Sie die Arme so hoch, wie es ohne Schmerzen möglich ist.*

- 6 Schmetterling:** Legen Sie beide Handflächen an den Hinterkopf und drücken Sie sanft den Kopf gegen den Widerstand der Hände. 3 bis 5 Sekunden halten, dann lösen. **4 Wiederholungen.**

# PFANNKUCHEN

## ZUTATEN (FÜR 3 PFANNKUCHEN)

- 1 Ei
- 50 g Mehl
- **125 ml Fortimel Compact 2.4 Neutral**
- 15 g Rapsöl
- Salz

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 30 Min.

## ZUBEREITUNG

- Ei mit **Fortimel Compact 2.4 Neutral** und Mehl verrühren.
- 1 Prise Salz zugeben, 10 Min. quellen lassen.
- In einer Pfanne 3 dünne Pfannkuchen im Öl ausbacken (von beiden Seiten).
- Gefüllt werden kann mit cremigem Gemüse, Cremespinat und Schafskäsewürfeln, Marmelade oder Schokoladennusscreme, aber auch mit Topfenfülle/Quarkfülle. Auch mit etwas Käse überbacken schmecken die Pfannkuchen sehr gut!





Viele leckere Rezeptideen  
finden Sie auch online unter  
[nutricia.cc/fortimel-rezepte](https://nutricia.cc/fortimel-rezepte)

**Dieses Rezept  
enthält ca.**

Eiweiß 24 g/Fett 33 g

Kohlenhydrate 74 g

Energie 690 kcal/2.889 kJ





Woche  
**05**

# AUF ZU NEUEN ZIELEN!


Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Das erste Drittel haben Sie bereits absolviert.

Bleiben Sie am Ball und achten Sie weiterhin darauf, energiereich zu essen.

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Fortimel® getrunken			
heute folgende Nahrungsmittel gegessen	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

Zum Essen sollten Sie weniger trinken, denn je mehr Sie während des Essens trinken, desto schneller werden Sie satt! Wichtig: Achten Sie während des Tages trotzdem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			
morgens	morgens	morgens	morgens
mittags	mittags	mittags	mittags
abends	abends	abends	abends

Woche  
**06**

# MOTIVIERT IN DIE ZWEITE RUNDE

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Binden Sie Angehörige und Freunde in die Anwendung Ihrer Trinknahrung ein.  
Integrieren Sie **Fortimel®** doch mal ins Kaffeekränzchen!

ICH HABE...

Fortimel® getrunken

heute folgende  
Nahrungsmittel  
gegessen



MONTAG



morgens

mittags

abends

DIENSTAG



morgens

mittags

abends

MITTWOCH





morgens

mittags

abends

Die Geschmackssorten von Fortimel® Compact Schokolade und Cappuccino können Sie leicht erwärmt als leckeres Heißgetränk genießen.




DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			
morgens	morgens	morgens	morgens
mittags	mittags	mittags	mittags
abends	abends	abends	abends

Woche  
**07**

# HABEN SIE FRAGEN?


Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Falls bei Ihnen die eine oder andere Frage zu **Fortimel®** auftaucht: Das Team der Produktberatung von Nutricia hilft Ihnen unter der Rufnummer 00800 700 500 00 (gebührenfrei) gerne weiter.

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
<b>Fortimel®</b> getrunken			
<b>heute folgende Nahrungsmittel gegessen</b>	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

„  
Durch ihre besondere Zusammensetzung  
unterstützt medizinische Trinknahrung  
Sie dabei, wieder zu Kräften zu kommen.  
“

**DONNERSTAG**




morgens

mittags

abends

**FREITAG**




morgens

mittags

abends

**SAMSTAG**




morgens

mittags

abends

**SONNTAG**



morgens

mittags




abends

Woche  
**08**





# EINE GUTE BASIS

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Nun trinken Sie schon in der achten Woche **Fortimel®**. Herzlichen Glückwunsch! Merken Sie schon jetzt, dass Sie mehr Energie für Ihre alltäglichen Arbeiten und Tätigkeiten haben? Machen Sie am Ende dieser Woche den Kräfte-Check und vergleichen Sie das Ergebnis mit den vergangenen Wochen.

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Fortimel® getrunken			
heute folgende Nahrungsmittel gegessen	morgens   mittags   abends	morgens   mittags   abends	morgens   mittags   abends
			

Wichtig ist, dass Sie vermehrt energie- und proteinreiche Lebensmittel essen wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Käse, Eier und Vollmilch.

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			
morgens	morgens	morgens	morgens
mittags	mittags	mittags	mittags
abends	abends	abends	abends

# KRÄFTE-CHECK

Datum \_\_\_\_\_

Schön! **Jetzt haben Sie schon 8 Wochen geschafft.** Auch heute können Sie den Kräfte-Check mit den vorhergehenden Ergebnissen vergleichen. **Hat sich schon was getan?** Dann herzlichen Glückwunsch und auf in den Endspurt zu mehr Kraft und Lebensqualität im Alltag.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, sich selbst etwas zu kochen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, eine Flasche oder ein Konservenglas zu öffnen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, von einem Stuhl aufzustehen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wie leicht fällt es Ihnen, Ihre Einkäufe zu erledigen?

1 = sehr schwer 10 = sehr leicht

Ich wiege  kg .

Ich habe  kg im Vergleich zum letzten Wiegen zugenommen.



# MEIN PERSÖNLICHES ERGEBNIS NACH 8 WOCHEN

33

Welche Eindrücke und Erfahrungen haben Sie gewonnen?

Notieren Sie hier bitte Ihre persönlichen Erfahrungen

# ZUCCHINICREMESUPPE

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 40 g Zwiebel
- 160 g Zucchini
- 20 g Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- **125 ml Fortimel Compact Neutral**
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- etwas Essig  
(ca. 2 Mokka-/Espressolöffel)


**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 20 Min.

## ZUBEREITUNG

- Zwiebel zerkleinern, in Öl anbraten.
- Zucchini waschen, in Würfel schneiden und kurz mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, weich dünsten, **Fortimel Compact Neutral** aufgießen, würzen und cremig aufmixen.



**VARIATION:**  
Es kann auch  
Sellerie, Karotte,  
Kürbis verwendet  
werden.



Viele leckere Rezeptideen  
finden Sie auch online unter  
[nutricia.cc/fortimel-rezepte](https://nutricia.cc/fortimel-rezepte)

**Dieses Rezept  
enthält pro Portion ca.**

Eiweiß 10 g/Fett 18 g  
Kohlenhydrate 25 g  
Energie 300 kcal/1.256 kJ





Woche  
**09**

# ZEIT FÜR DEN ENDSPURT

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Bald haben Sie 12 Wochen Fortimel® Ernährungsbegleitung erreicht.

Ihr Körper wird durch die Nährstoffe von **Fortimel®** gestärkt. **Merken Sie es schon?**

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Fortimel® getrunken			
heute folgende Nahrungsmittel gegessen			
	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

Wichtig neben der Ernährung ist auch Bewegung an der frischen Luft. Sie kann den Appetit anregen.

**DONNERSTAG**

morgens

mittags

abends

**FREITAG**

morgens

mittags

abends

**SAMSTAG**

morgens

mittags

abends

**SONNTAG**

morgens

mittags

abends

Woche  
**10**

# ABWECHSLUNG IST WICHTIG

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Essen Sie, was Ihnen am besten schmeckt. Und bereichern Sie Ihren Speiseplan mit der **Vielfalt von Fortimel® Trinknahrung.**

ICH HABE...

Fortimel® getrunken

heute folgende  
Nahrungsmittel  
gegessen



MONTAG



morgens

mittags

abends

DIENSTAG



morgens

mittags

abends

MITTWOCH




morgens

mittags

abends

Fortimel® Compact hält zahlreiche Geschmackssorten für Sie bereit. Die Sorten reichen von fruchtig wie z.B. Erdbeere oder Banane bis hin zu den Klassikern Cappuccino, Vanille und Schokolade.

**DONNERSTAG**




morgens

mittags

abends

**FREITAG**




morgens

mittags

abends

**SAMSTAG**




morgens

mittags

abends

**SONNTAG**



morgens

mittags

abends

Woche  
11

# SIE KOCHEN GERNE?

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Mit den neutralen Varianten von Fortimel® Compact Trinknahrung können Sie auch **warme und kalte Speisen** sowie Gebäck zaubern und mit zusätzlichen Kalorien und Nährstoffen anreichern.

ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Fortimel® getrunken			
heute folgende Nahrungsmittel gegessen	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

Leckere Rezeptideen mit Fortimel® finden Sie im Internet auf [nutricia.cc/fortimel-rezepte](http://nutricia.cc/fortimel-rezepte)

**DONNERSTAG**

morgens

mittags

abends

**FREITAG**

morgens

mittags

abends

**SAMSTAG**

morgens

mittags

abends

**SONNTAG**

morgens

mittags





abends

Woche  
**12**


# GUT GEMACHT!


Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_


Sie haben nun die letzte Woche der Fortimel®-Ernährungsbegleitung erreicht. Wir hoffen, Sie merken selbst, dass es Ihnen besser geht und Sie mehr Kraft für den Alltag haben.


ICH HABE...	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
<b>Fortimel® getrunken</b>			
<b>heute folgende Nahrungsmittel gegessen</b>	morgens	morgens	morgens
	mittags	mittags	mittags
	abends	abends	abends

Haben Sie einen Favoriten unter den Fortimel® Trinknahrungen? Lassen Sie es uns wissen und beantworten Sie den Fragebogen am Ende.

DONNERSTAG

morgens
mittags
abends

FREITAG

morgens
mittags
abends

SAMSTAG

morgens
mittags
abends

SONNTAG

morgens
mittags
abends

# KRÄFTE-CHECK

Datum \_\_\_\_\_

Machen Sie noch einmal den Kräfte-Check und sehen Sie, welche Fortschritte Sie in den letzten 3 Monaten gemacht haben.

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, sich selbst etwas zu kochen?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, eine Flasche oder ein Konservenglas zu öffnen?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, von einem Stuhl aufzustehen?

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Wie leicht fällt es Ihnen, Ihre Einkäufe zu erledigen?

1 = sehr schwer 10 = sehr leicht

Ich wiege  kg

Ich habe  kg im Vergleich zum letzten Wiegen zugenommen.



# MEIN PERSÖNLICHES ERGEBNIS NACH 12 WOCHEN

45

Wie geht es Ihnen heute? Haben Sie Ihr persönliches Ziel erreicht?

Notieren Sie hier bitte, ob Sie Ihr persönliches Ziel erreicht haben.

# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

**12 Wochen Ernährungstherapie liegen hinter Ihnen.**

Wir hoffen, dass wir Sie motivieren konnten, täglich Fortimel® zu sich zu nehmen und auch sonst für eine energiereiche und gesunde Ernährung zu sorgen.

## NICHT VERGESSEN

Vergessen Sie auch nicht, wie wichtig die Bewegung ist und bleiben Sie am Ball. **Es lohnt sich, jeden Tag etwas für mehr Lebensqualität zu tun.** Nehmen Sie **Fortimel® Trinknahrung** so lange, bis Sie Ihr Körpergewicht wieder mit normalen Lebensmitteln auf dem gewünschten Niveau halten können. Die genaue Verwendung besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt.

## SIE BENÖTIGEN EIN NEUES ERNÄHRUNGSTAGEBUCH?

Gerne senden wir Ihnen ein weiteres Exemplar des Fortimel® Ernährungstagebuches kostenfrei zu.

Senden Sie uns hierzu eine E-Mail unter:  
**[fortimel@danone.com](mailto:fortimel@danone.com)**



**NUTRICIA PRODUKTBERATUNG**  
**00800 700 500 00** (gebührenfrei)  
**[www.nutricia.de](http://www.nutricia.de) • [www.nutricia.at](http://www.nutricia.at) • [www.nutricia.ch](http://www.nutricia.ch)**

**Danone Deutschland GmbH**

Am Hauptbahnhof 18 – D-60329 Frankfurt am Main  
Telefon 069 719 135 0 – [www.nutricia.de](http://www.nutricia.de)

**Danone Österreich GmbH**

Halleiner Landesstraße 58 – 5412 Puch/Hallein  
Telefon 06245 794 0 – [www.nutricia.at](http://www.nutricia.at)

**Danone Schweiz AG**

Hardturmstrasse 135 – CH-8005 Zürich  
Telefon 044 306 90 00 – [www.nutricia.ch](http://www.nutricia.ch)

**NUTRICIA**  
**Fortimel®**  
**KRAFT FÜR DICH**