

Name

Vorname

Geb. Datum

Geschlecht

O W

O M

Nehmen Sie genug Kalzium zu sich?

Wie viele dl Milch trinken Sie pro Woche?

Eingabe

dl

Wie viele Becher Joghurt (180 g) essen Sie pro Woche?

Stk.

Wie viele Becher Quark (100 g) essen Sie pro Woche?

Stk.

Wie oft pro Woche essen Sie Hartkäse (z. B. Emmentaler, Greyerzer)?

Kleine Portion (20 g)

Port.

Mittlere Portion (30 g)

Port.

Grosse Portion (50 g)

Port.

Wie oft pro Woche essen Sie Weichkäse (z. B. Camembert, Brie)?

Kleine Portion (20 g)

Port.

Mittlere Portion (30 g)

Port.

Grosse Portion (50 g)

Port.

Wie oft pro Woche essen Sie Frischgemüse (inkl. Salat und Gemüsesuppe)?

Kleine Portion (75 g)

Port.

Mittlere Portion (150 g)

Port.

Grosse Portion (250 g)

Port.

Bitte wenden!

Wie viele Scheiben Brot (50 g = dünne Scheibe) essen Sie durchschnittlich pro Tag?

Scheiben

Wie viele Reihen Milkschokolade essen Sie durchschnittlich pro Woche?

Reihen

Wie viele dl Leitungswasser trinken Sie durchschnittlich pro Tag? dl

Wie viele dl Mineralwasser trinken Sie pro Tag?

- Adelbodner / Eptinger dl
- Contrex / Valser dl
- Aproz dl
- Rhätzünser dl
- San Pellegrino dl
- Passugger dl
- Fontessa dl
- Perrier dl
- Henniez dl
- Elm / Cristalp dl
- Vittel dl
- andere dl

Ihre tägliche Kalzium-Zufuhr

bitte leer lassen

mg
