



## Die "4Leaf" Schätzung Ihrer Kalorienaufnahme durch den Verzehr von pflanzlicher Nahrung

Wie Sie wissen, wurde "4-Leaf" entwickelt um allen Menschen zu helfen, das einfache aber leistungsstarke Konzept der Maximierung des Prozentsatzes ihrer Kalorien aus naturbelassenen, pflanzlichen Lebensmitteln zu ermitteln. Diese Umfrage identifiziert den geschätzten "4-Leaf"-Stand Ihrer Nahrungsaufnahme. Beachten Sie, dass sogar die "4Leaf"-Stufe 1 in den oberen 10 % liegt, wenn es um gesunde Ernährung geht. Diese 12 Fragen geben Ihnen eine ziemlich gute Vorstellung davon, wie Sie Ihre Punkte verbessern können.

Survey is intellectual property of 4Leaf Global, LLC, is free to the international public but requires a license for any commercial use.

Sie brauchen ca. 2 Minuten - seien Sie ehrlich und kreisen Sie Ihre Antwort ein.

Sie erhalten dann Ihre Punkteanzahl. (Eine Portion = circa so viel wie 1/4 Teller)

1	<b>Frisches Obst:</b> Wie viele Portionen frisches Obst essen Sie durchschnittlich pro Tag? (Fruchtsäfte zählen nicht)	Null 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	<b>Frisches Gemüse:</b> Wie viele Portionen essen Sie täglich davon?	Null 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	<b>Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und ähnliche Kohlehydrate.</b> Wie viele Portionen essen Sie täglich davon?	Null 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	<b>Omega-3.</b> Erhalten Sie alles was Sie brauchen von pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinsamen, Walnüssen, Hanf- und Chiasamen?	Nein 0	Könnte sein 0	Nicht sicher 0	Ja +2
5	<b>Milchprodukte:</b> An wie vielen Tagen pro Woche essen Sie Milchprodukte z. B. Käse, Yoghurt, Eiscreme? (Soyaproducte zählen nicht).	Null 0	1-2 -3	3-5 -5	6-7 -7
6	<b>Eier:</b> Wie viele Eier essen Sie täglich pro Woche und wie viele verwenden Sie zusätzlich zum Kochen/Backen?	Null 0	1-2 -2	3-5 -4	6-7 -6
7	<b>Kuhmilch und Sahne:</b> An wie vielen Tage pro Woche trinken Sie diese Produkte oder geben sie zu Müsli, Kaffee, etc.?	Null 0	1-2 -1	3-5 -3	6-7 -5
8	<b>Zusätzlicher Zucker:</b> Versuchen Sie ernsthaft zusätzlichen Zucker zu Hause oder bei gekauften Lebensmitteln zu vermeiden?	Sicher 0	Ziemlich -1	Nicht sehr -2	Nein -3
9	<b>Weißmehl:</b> Brot, Nudeln, Kuchen, Plätzchen, etc. Wie beschreiben Sie den Verbrauch von diesen Lebensmitteln?	Null 0	Wenig -1	Mittel -3	Stark -5
10	<b>Süße und salzige Snacks:</b> Wie beschreiben Sie den Verbrauch von diesen ungesunden Lebensmitteln?	Minimal 0	Wenig -1	Mittel -3	Stark -5
11	<b>Fleisch, Geflügel und Fisch:</b> Wie oft essen Sie tierisches Fleisch pro Woche? (Rind-, Schweine-, Lammfleisch, Huhn, Truthahn oder Fisch.)	0 - 1 0	2-5 -3	6-11 -6	12+ -10
12	<b>Pflanzliches Öl:</b> Wie oft pro Woche verwenden Sie Öl, wie Oliven-, Canola-, oder Kokosnussöl für Ihre Mahlzeiten?	0 - 1 0	2-5 -1	6-11 -2	12+ -3

Ziehen Sie die Minuspunkte von Ihren Pluspunkten ab und Sie erhalten Ihre Nettopunkte. Benützen Sie dazu das Diagram unten um die "4Leaf"-werte zu erhalten

Pluspunkte =	Negative Punkte =	Nettopunkte =	4Leaf Ebene =
--------------	-------------------	---------------	---------------

Netto-Punkte (-44 - +44)	4Leaf Programm Ebenen des Essens	% tägl. Kalorien von pflanzl. Lebensmitteln	Netto-Punkte (-44 - +44)	Geschätzte % der Bevölkerung
30 - 44	<b>4Leaf</b>	80 - 100%	30 - 44	1% "Top 1%"
20 - 29	<b>3Leaf*</b>	60 - 79%	20 - 29	2% "Top 3%"
10 - 19	<b>2Leaf</b>	40 - 59%	10 - 19	3% "Top 6%"
0 - 9	<b>1Leaf</b>	20 - 39%	0 - 9	4% "Top 10%"
-1 - -20	Besser als die meisten	10 - 19%	-1 - -20	25% "Top 35%"
-21 - -44	Ungesunde Diät **	Weniger als 10%	-21 - -44	65% "Mehrheit"

\*Wenn Sie "3Leaf"-werte erhalten haben, aber Sie hatten mindestens 24 Nettopunkte und weniger als 4 Negativpunkte, dann sind Sie ein "4Leaf" Kandidat.

\*\* Die typische westliche Ernährung mit Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Öl, Meeresfrüchten und konservierten Kohlehydraten.

Beachten Sie, dass die "4Leaf"-Ernährung nicht unbedingt das Gleiche ist wie vegetarische oder vegane Ernährung. Aber wenn Sie routinemäßig Milchprodukte, Fleisch, Eier, Fisch, Öl, Zucker und konservierte Lebensmittel essen, werden Sie Schwierigkeiten haben, die "4Leaf"-werte zu erreichen. Für Hilfe, Tipps und Rezepte besuchen sie [4leafprogram.com](http://4leafprogram.com)