



## Ernährungstypen

### *Die Maßlosen*

- meist jüngere, ledige Männer, die mehr Wert auf Quantität als auf Qualität legen
- schlechte Fitness, essen Mikrowellengerichte und Tiefkühlkost in maßlosen Portionen

### *Die Gehetzten*

- essen am Computer
- nehmen sich keine Zeit
- essen häufig Snacks und Fastfood



## Ernährungstypen

### *Die Gesundheitsidealisten*

- Fitness und Gesundheit ist ihnen sehr wichtig
- kaufen frische (Bio)-Produkte
- kochen mehrmals am Tag

### *Die Nestwärmer*

- Genussmenschen
- Lebensmittelpunkt ist die Familie
- frische und ausgewogene Ernährung
- kochen sehr gern



## Ernährungstypen

### *Die Multioptionalen*

- hoher Anspruch an sich selbst
- immer unter Zeitdruck
- essen unregelmäßig, gehetzt und oft sehr spät
- wünschen sich eine große Auswahl an frischen Produkten und gute Qualität