



alli®

... aufzuschreiben,  
was Sie täglich essen  
und trinken  
wird Ihnen helfen,  
dauerhaft abzunehmen!

Lesen Sie bitte die Packungsbeilage  
„Information für den Anwender“,  
bevor Sie mit der Einnahme  
der **alli** Kapseln beginnen

## Überlisten Sie sich selbst

Die meisten Menschen wissen abends nicht mehr ganz genau, was Sie den Tag über gegessen und getrunken haben. Ein Ernährungstagebuch verschafft Ihnen Übersicht über Ihr Essverhalten und kann Sie dazu anspornen, innerhalb Ihrer empfohlenen Fett- und Kalorien Grenzen zu bleiben. Denn wenn Sie jeden auch noch so kleinen Snack aufschreiben und Ihre Kalorienzufuhr schwarz auf weiß vor sich sehen, überlegen Sie sich vielleicht künftig zweimal, wonach Sie greifen. So schlagen Sie sich selbst ein Schnippchen.

Diese praktische Broschüre mit viel Platz für Ihre Aufzeichnungen soll Ihnen den Start erleichtern und Ihnen helfen, Ihrem Abnehm-

vorhaben treu zu bleiben. Bringen Sie einfach alles zu Papier, was Sie gegessen und getrunken haben, und machen Sie sich Notizen zu Ihren Lieblingsrezepten – Sie werden sehen, dass Ihnen das Aufschreiben schon bald zur Gewohnheit wird.

Auf unserer Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) finden Sie viele schmackhafte Rezepte für vollwertige Mahlzeiten. Im **alli** Diskussionsforum können Sie Tipps, Tricks und Rezepte mit anderen Teilnehmern des **alli** Programms austauschen.

**alli** Wirkstoff: Orlistat. Anwendungsgebiete: **alli** dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. **alli** sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Ihr persönliches Kalorien- und Fettlimit

Tragen Sie unten Ihre Kalorien- und Fettobergrenzen ein, damit Sie sie immer vor

Kalorien pro Tag (in kcal)	
Fett pro Mahlzeit oder Snack (in g)	

Bewegungsplan

Was	Wann	Wie oft bzw. wie lange

Augen haben. Wie Sie diese Werte bestimmen können, erfahren Sie in unserer Broschüre **alli stellt sich vor** auf Seite 20.

Wenn Sie sich dafür entschieden haben, körperlich aktiver zu werden, können Sie sich zudem Notizen zu den geplanten Aktivitäten machen und sich an diesem Plan entlanghangeln. Unsere Broschüre **alli stellt sich vor** liefert Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie auch ohne Fitnessstudio aktiver werden können.

# Einführung

## Tipps für Ihr Ernährungstagebuch

Studien haben erwiesen, dass der Erfolg eines Abnehmprogramms erheblich davon beeinflusst wird, ob Sie über Ihre Mahlzeiten und Getränke Buch führen:

- Schreiben Sie jeden Tag auf, was Sie essen und trinken. Schätzen oder berechnen Sie dabei die Kalorienanzahl (in kcal) und die Fettmengen (in g) Ihrer Mahlzeiten.
- Warten Sie nicht bis zum nächsten Tag mit dem Aufschreiben – sonst vergessen Sie vielleicht das ein oder andere.
- Notieren Sie sich, wann Sie eine **alli** Kapsel und wann Sie ein Multivitaminpräparat eingenommen haben.

- Zusätzlich empfehlen wir Ihnen, sich Ihre körperlichen Aktivitäten zu notieren. Schreiben Sie sich auch auf, wie Sie sich danach gefühlt haben.

Sollten Sie einmal ernährungsbedingte Begleitscheinungen erleben – z. B. fettigen oder öligen Stuhl, weichen Stuhl oder plötzlichen Stuhldrang – machen Sie sich eine Notiz, und blättern Sie in Ihrem Tagebuch ein bis zwei Tage zurück. Schauen Sie nach, was Sie gegessen haben: In der Regel ist für die Begleitscheinungen ein Zuviel an Butter, Öl, Sahne, Rahm- oder Käsesauce, Dressing, fettem Fleisch oder öligem Fisch verantwortlich.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Platz, Ihre Notizen einen Monat lang niederzuschreiben. Probieren Sie es doch einfach mal aus – möglicherweise entwickelt sich Ihr Ernährungstagebuch zum wichtigen Begleiter im Kampf gegen das Übergewicht.

Tag: Montag

Datum: 16.02.09

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)	
<b>Frühstück</b>	Rührei Toastbrot Orangensaft	1 2 Scheiben 1 Glas (200 ml)	160 140 86  = 386 kcal	11,8 2 0,1  = 13,9 g Fett
<b>Mittagessen</b>	Eiernudeln Basilicum-Tomaten-Sauce Parmesan Blattsalat Fettarmes Salatdressing Fruchtjoghurt (1,5 % Fett)	70 g 170 g 1 EL 50 g 1 TL 1 Becher (150 g)	220 55 56 10 10 124  = 475 kcal	1,4 2 3,9 0 2 2  = 11,3 g Fett
<b>Abendessen</b>	Vollkornbrot Halbfett-Margarine (40 % Fett) Putenschinken Käse (max. 30 % Fett) Tomate Salatgurke Paprika	2 Scheiben (à 45 g) 20 g 1 Scheibe 1 Scheibe 2 Stück (100 g) 100 g 1/2 (100 g)	190 80 30 80 18 20 20  = 433 kcal	0,8 8 1 5 0,2 0 0  = 15,9 g Fett
<b>Gesamt</b>			<b>1366 kcal</b>	<b>41,3 Fett</b>

### Körperliche Aktivitäten:

30 minütiger Spaziergang

### Anmerkungen:

3 Pflaumen: 45 kcal / 0,6 g Fett  
1 KIWI: 27 kcal / 0,5 g Fett  
zusammen: 72 kcal / 1,1 g Fett

### Kapsel

### genommen?

- Frühstück:
- Mittagessen:
- Abendessen:

### Multivitamin:

### Heute fühle ich mich:



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Hmmm, haben Sie schon unser Apfelkompott mit Sultaninen probiert?

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:****Anmerkungen:****Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:****Anmerkungen:****Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**

Sie haben ein tolles Rezept entdeckt? Veröffentlichen Sie es im **alli** Online-Diskussionsforum.

Besuchen Sie unsere Internetseite **www.alliprogramm.de** für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Starten Sie gut in den Tag mit einem von unseren 14 gesunden und vitaminreichen Frühstücken.

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Sie haben ein tolles Rezept entdeckt? Veröffentlichen Sie es im **alli** Online-Diskussionsforum.

Besuchen Sie unsere Internetseite **www.alliprogramm.de** für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Lust auf ein leckeres Dessert? Selbst Erdbeeren mit Schlagsahne sind erlaubt.

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Sie haben ein tolles Rezept entdeckt? Veröffentlichen Sie es im **alli** Online-Diskussionsforum.

Besuchen Sie unsere Internetseite **www.alliprogramm.de** für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**






Haben Sie schon unser leckeres Hähnchenfilet mit Pesto und Tagliatelle probiert?

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.

Tag:




Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)	<b>Körperliche Aktivitäten:</b>  <b>Anmerkungen:</b>  <b>Kapsel genommen?</b> <input type="checkbox"/> Frühstück: <input type="checkbox"/> Mittagessen: <input type="checkbox"/> Abendessen: <input type="checkbox"/> <b>Multivitamin:</b>  <b>Heute fühle ich mich:</b>   
Gesamt				

Sie haben ein tolles Rezept entdeckt? Veröffentlichen Sie es im **alli** Online-Diskussionsforum.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)	<b>Körperliche Aktivitäten:</b>  <b>Anmerkungen:</b>  <b>Kapsel genommen?</b> <input type="checkbox"/> Frühstück: <input type="checkbox"/> Mittagessen: <input type="checkbox"/> Abendessen: <input type="checkbox"/> <b>Multivitamin:</b>  <b>Heute fühle ich mich:</b>   
Gesamt				

Besuchen Sie unsere Internetseite **www.alliprogramm.de** für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Wie wär's mit einem leckeren Schinken-Gurke-Knäckebrot für zwischendurch?

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Sie haben ein tolles Rezept entdeckt? Veröffentlichen Sie es im **alli** Online-Diskussionsforum.

Besuchen Sie unsere Internetseite **www.alliprogramm.de** für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:

**Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Probieren Sie doch auch mal unser Meeresfrüchste-Risotto - kaum Fett, dafür wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:****Anmerkungen:****Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:****Anmerkungen:****Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**

Sie haben ein tolles Rezept entdeckt? Veröffentlichen Sie es im **alli** Online-Diskussionsforum.

Besuchen Sie unsere Internetseite **www.alliprogramm.de** für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Frische Kräuter sind garantiert fettfrei, gesund und lecker!

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Sie haben ein tolles Rezept entdeckt? Veröffentlichen Sie es im **alli** Online-Diskussionsforum.

Besuchen Sie unsere Internetseite **www.alliprogramm.de** für weitere Informationen.

Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Tag:

Datum:

Mahlzeiten und Getränke	Menge	Kalorien (kcal)	Fett (g)
Gesamt			

**Körperliche Aktivitäten:**

**Anmerkungen:**

**Kapsel genommen?**

- Frühstück:  
 Mittagessen:  
 Abendessen:  
 **Multivitamin:**

**Heute fühle ich mich:**



Auch Partysnacks sind erlaubt! Unsere Grissini mit Parmaschinken sorgen für gute Laune bei gerade mal 67 kcal.

Besuchen Sie unsere Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) für weitere Informationen.





alli®



Das **alli** Logo und das SHUTTLE sind eingetragene Markenzeichen der GlaxoSmithKline Firmengruppe.

---

**alli** Wirkstoff: Orlistat. Anwendungsgebiete: **alli** dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. **alli** sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.