



Facharzt für Innere Medizin  
Dr. med. Markus Pfistner



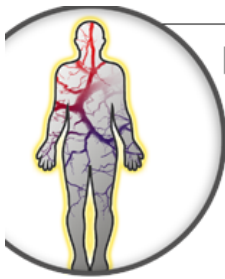
## Wie funktioniert personalisierte Ernährung?

Unter Berücksichtigung von Alter, aktuellem Gewicht, körperlicher Aktivität (Beruf, Sport) erhalten Sie für jeden Tag eine Empfehlung, wieviele Kalorien Sie essen sollten. Die empfohlene Menge hängt auch davon ab, ob Sie Ihr Gewicht halten oder reduzieren möchten.

In den Feldern für Frühstück, Mittag- und Abendessen geben Sie ein, was Sie gegessen haben oder auch was Sie noch essen werden und in Echtzeit werden die Nährstoffe (Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Mikronährstoffe) analysiert, ausgewiesen und summiert. Sie sehen sofort, was die einzelnen Nahrungsmittel für Sie und für die Tagesbilanz bedeuten.

Nach Belieben können Sie einzelne Lebensmittel oder komplette Rezepte verwenden. Das System kennt fast alles und was es nicht kennt, läßt sich schnell manuell eingeben oder bei fertigen, abgepackten Nahrungsmitteln mittels Scan des EAN-Codes in der zum System gehörigen App mit jedem Smartphone (Android oder IOS) in Sekundenschnelle registrieren.

**Spielerisch (noch bevor der Käs, die Wurst oder der Döner gegessen sind) können Sie Lebensmittel eingeben und auch wieder löschen und die Ernährung taggleich oder für den nächsten Tag optimieren. Der Lerneffekt dabei ist einfach unglaublich und Spaß macht es auch noch!**



Facharzt für Innere Medizin  
Dr. med. Markus Pfistner



### Ein typischer Tag könnte so aussehen (Bild oben):

Gegessen wurden 2270 KCal und extra verbraucht wurden bei sportlicher Aktivität 420 KCal, sodaß die Tagesbilanz ausgeglichen ist.

Was wurde gegessen? (Bild rechts anklicken)  
Nichts Ungewöhnliches und bei jedem Lebensmittel sind die Makronährstoffe aufgeschlüsselt.

**Was haben Sie gegessen und getrunken?**

- Frühstück**
  - Hafertuchschichtbrot** 1 Portion  
Energie 641 kcal Fett 29 g Kohlenhydrate 53 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 12 g Eiweiß 42 g
  - Wasser** 200 ml  
Energie 0 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 0 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 0 g Eiweiß 0 g
- Mittagsessen**
  - Kaffee, 3,5% Fett** 200 ml  
Energie 320 kcal Fett 18 g Kohlenhydrate 18 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 0 g Eiweiß 16 g
  - Apfel** 1 Stück  
Energie 70 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 16 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 2 g Eiweiß 0 g
  - Risotto** 100 g  
Energie 60 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 13 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 1 g Eiweiß 1 g
  - Wasser** 600 ml  
Energie 0 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 0 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 0 g Eiweiß 0 g
- Abendbrot**
  - Kartoffel-Fenchel-Auflauf mit Béchamelsauce** 1 Portion  
Energie 749 kcal Fett 29 g Kohlenhydrate 73 g Zucker 1 g  
Säurestoffe 11 g Eiweiß 47 g
  - Federwässer** 200 ml  
Energie 196 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 12 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 0 g Eiweiß 0 g
  - Biere** 1 Stück  
Energie 60 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 14 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 3 g Eiweiß 1 g
  - Erbsensuppe** 30 g  
Energie 173 kcal Fett 14 g Kohlenhydrate 2 g Zucker 0 g  
Säurestoffe 4 g Eiweiß 9 g

**Welche Aktivitäten haben Sie durchgeführt?**

- Laufen - 12 km/h**  
30 Minuten  
420 kcal verbraucht
- Neue Aktivität



Die **Tagesbilanz** für die Makro- und Mikronährstoffe sieht dann so aus: (Bild links anklicken)

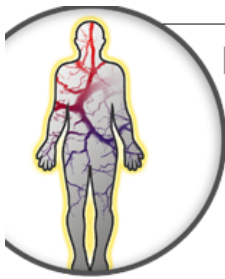
Alle Punkte grün, also an diesem Tag (fast) alles richtig gemacht, einmal Schulterklopfen.

**Keine Idee**, was es noch zu essen geben könnte?

Aber rein zufällig Pute im Kühlschrank? Lassen Sie sich aus der umfassenden Rezeptbibliothek doch etwas vorschlagen.

**Kategorien** (Ausgewählte Zutaten, Typ, etc.)

- Feldsalat mit Pute**  
Energie 291,7 kcal Fett 9,3 g Kohlenhydrate 23,8 g Zucker (gesamt) 1,9 g  
Ballaststoffe 7,7 g Protein 32,2 g
- Putenbrust-Sandwich**  
Energie 330,8 kcal Fett 9,8 g Kohlenhydrate 33,1 g Zucker (gesamt) 4 g  
Ballaststoffe 7,9 g Protein 27 g
- Kolbengemüse mit Dufreis und Pute**  
Energie 269,7 kcal Fett 16,9 g Kohlenhydrate 39,3 g Zucker (gesamt) 0 g  
Ballaststoffe 4,9 g Protein 27,4 g
- Graubrot mit Gurkenscheibe und Putenbrustscheibe**  
Energie 216,4 kcal Fett 12,6 g Kohlenhydrate 32 g Zucker (gesamt) 6,7 g  
Ballaststoffe 9 g Protein 17,9 g
- Putenfüllchen mit Baguette**
- Wäskombibrotchen mit Putenschnittsalat**



Facharzt für Innere Medizin  
Dr. med. Markus Pfistner



Oder der muß der Lachs noch unbedingt weg?  
Bitte!

Alle Rezepte selbstverständlich mit Zutatenliste  
und Zubereitung.

Name\*  
Haferflockenrisotto

Mahlzeit\*  
Frühstück

Portionen\*  
1 Portion

Zutaten

Haferflocken 7 Esslöffel  
240 kcal, 42 g Kohlenhydrate, 5 g Fett,  
9 g Eiweiß, 7 g Ballaststoffe

Milch, 3,5% Fett 200 ml  
130 kcal, 9 g Kohlenhydrate, 7 g Fett,  
7 g Eiweiß, 0 g Ballaststoffe

Butter 20 g  
148 kcal, 0 g Kohlenhydrate, 17 g Fett,  
0 g Eiweiß, 0 g Ballaststoffe

Eiweiß alt plant 20 g  
80 kcal, 1 g Kohlenhydrate, 1 g Fett,  
16 g Eiweiß, 0 g Ballaststoffe

Ballaststoff 1 Teelöffel  
0 kcal, 0 g Kohlenhydrate, 0 g Fett,  
0 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe

Live-Bewertung (pro Portion)

Perfekt! Die Nährstoffauswahl passt zu Ihrem Genotyp!

Nährstoff	Status	Empfehlung
Fett	29g / 44%	< 45%
Protein	32g / 21%	> 20%
Kohlenhydrate	52g / 34%	30 - 40%
↳ davon Zucker	0g / 0%	< 10%
Ballaststoffe	12g	
Energie	606kcal	

Die Prozentangaben bei Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten geben an, welchen Anteil an Energie diese Nährstoffe zum Energiegehalt des gesamten Rezepts beitragen.

Kalorien 200 300

ausgewählte Zutaten

ausgewählte Typen

Kartoffelsalat mit Lachs  
Energie 414,1 kcal Fett 19,3 g Kohlenhydrate 36,4 g Zucker  
gesamt 5,9 g Ballaststoffe 3 g Protein 22 g

Baguette mit gegrilltem Kaiser-Lachs  
Energie 438,7 kcal Fett 19,4 g Kohlenhydrate 35,6 g Zucker  
gesamt 5,7 g Ballaststoffe 3,8 g Protein 24,6 g

Baguette mit gegrilltem Lachs  
Energie 444,3 kcal Fett 17,8 g Kohlenhydrate 44,9 g Zucker  
gesamt 2,7 g Ballaststoffe 3 g Protein 26 g

Brötchen mit Lachs und Frischkäse  
Energie 406,9 kcal Fett 17,1 g Kohlenhydrate 35,8 g Zucker  
gesamt 4,2 g Ballaststoffe 2,3 g Protein 27,2 g

Lachs auf Couscous-Gemüse  
Lachs auf Couscous-Gemüse, dazu Saft

Das System kann um beliebig viele **eigene  
Rezepte und Lebensmittel** erweitert werden.

Die Rezepte (hier ein einfaches Beispiel mit  
Haferflocken) werden live unter  
Berücksichtigung des Genotyps hinsichtlich der  
Makronährstoffe analysiert und bewertet.

Bei den Lebensmitteln können außer den  
notwendigerweise anzugebenden  
Makronährstoffen auch alle relevanten  
Mikronährstoffe hinterlegt werden, sofern diese  
Daten verfügbar sind.

Wenn es einen EAN-Code gibt: über die App einscannen!  
(Ausländische EAN-Codes teils nicht verfügbar)