



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!

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?	Welche Aktivitäten haben Sie durchgeführt?
Frühstück Hafersuckeküchli 1 Portion Energie 641 kcal Fett 29 g Kohlenhydrate 53 g Zucker 0 g Ballaststoffe 12 g Eiweiß 40 g Wasser 300 ml Energie 0 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 0 g Zucker 0 g Ballaststoffe 0 g Eiweiß 0 g	Laufen - - 12 km/h 30 Minuten 420 kcal verbraucht Neue Aktivität +
Mittagessen Kaffee, 3,8% Fett 500 ml Energie 320 kcal Fett 18 g Kohlenhydrate 18 g Zucker 0 g Ballaststoffe 2 g Eiweiß 16 g Apfel 1 Stück Energie 70 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 16 g Zucker 0 g Ballaststoffe 2 g Eiweiß 0 g Banane 100 g Energie 80 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 13 g Zucker 0 g Ballaststoffe 1 g Eiweiß 1 g Wasser 600 ml Energie 0 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 0 g Zucker 0 g Ballaststoffe 0 g Eiweiß 0 g	
Abendbrot Kartoffel-Fenchel-Auflauf mit Béchamelseise 1 Portion Energie 749 kcal Fett 29 g Kohlenhydrate 73 g Zucker 1 g Ballaststoffe 11 g Eiweiß 47 g Federwässer 200 ml Energie 196 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 12 g Zucker 0 g Ballaststoffe 0 g Eiweiß 0 g Bier 1 Stück Energie 60 kcal Fett 0 g Kohlenhydrate 14 g Zucker 0 g Ballaststoffe 3 g Eiweiß 1 g Erbsensuppe 30 g Energie 173 kcal Fett 14 g Kohlenhydrate 2 g Zucker 0 g Ballaststoffe 4 g Eiweiß 9 g	



Die **Tagesbilanz** für die Makro- und Mikro-nährstoffe 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: 163 411

ausgeschlossene Zutaten: Rind Schwein Geflügel
 Andere Fleischsorten Fisch Meeresfrüchte

Tags: Eiermisch Ballaststoffreich Vegetarisch
 Vegan Laktosefrei Glutenfrei
 Fleischlos Meeresfrüchtl./Ernährungstyp Glutenfrei

Feldsalat mit Pute +
 Energie 291,7 kcal Fett 9,3 g Kohlenhydrate 23,8 g Zucker (gesamt) 1,9 g
 Ballaststoffe 3,7 g Protein 32,2 g Details

Putenbrust-Sandwich +
 Energie 303,8 kcal Fett 9,8 g Kohlenhydrate 33,1 g Zucker (gesamt) 4 g
 Ballaststoffe 3,9 g Protein 27 g Details

Kokosgemüse mit Dufreis und Pute +
 Energie 369,7 kcal Fett 16,9 g Kohlenhydrate 39,3 g Zucker (gesamt) 8 g
 Ballaststoffe 4,9 g Protein 27,4 g Details

Graubrot mit Gurkencreme und Putenbrustscheitl +
 Energie 316,4 kcal Fett 12,6 g Kohlenhydrate 32 g Zucker (gesamt) 9,7 g
 Ballaststoffe 5 g Protein 17,9 g Details

Putengulasch mit Baguette +

Wälkbrötchen mit Putenschnitzl +

Kategorien: 223 399

ausgeschlossene Zutaten: Rind Schwein Geflügel
 Andere Fleischsorten Fisch Meeresfrüchte

Tags: Eiermisch Ballaststoffreich Vegetarisch
 Vegan Laktosefrei Glutenfrei
 Fleischlos Meeresfrüchtl./Ernährungstyp Glutenfrei

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 Details

Baguette mit gebrühtem Lachs +
 Energie 408,7 kcal Fett 19,4 g Kohlenhydrate 40,6 g Zucker
 (gesamt) 3,1 g Ballaststoffe 3,8 g Protein 24,6 g Details

Baguette mit gebrühtem Lachs +
 Energie 444,5 kcal Fett 17,8 g Kohlenhydrate 46,9 g Zucker
 (gesamt) 2,7 g Ballaststoffe 3 g Protein 26 g Details

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 Details

Lachs auf Couscous-Gemüse +

Lachs auf Couscous-Gemüse, dazu Saft +

Oder der muß der Lachs noch unbedingt weg?
Bitte!

Alle Rezepte selbstverständlich mit Zutatenliste und Zubereitung.

Name*
Haferflockenfrühstück

Mahlzeiten*
Frühstück

Portionen*
1 Portion

Zutaten

Haferflocken 7 Esslöffel
248 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 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 Nährstoffzusammensetzung passt zu Ihrem Genotyp!

Nährstoff	Status	Empfehlung
Fett	29g / 44%	< 45%
Protein	32g / 21%	> 20%
Kohlenhydrate	52g / 34%	30 - 40%
↳ davon Zucker	9g / 18%	< 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.

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)