ProVitalDNA

Weight Sensor

Maria Musterfrau

DEMO_ML

ProGenom
www.progenom.com

ANSCHREIBEN

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

Ihre Probe für die Analyse ist am 25/11/2020 bei uns im Labor eingetroffen und wurde anschließend nach höchsten Labor-Qualitätsstandards untersucht. Die Ergebnisse wurden anschließend von 2 unabhängigen Genetikern und Molekularbiologen ausgewertet und freigegeben. Nach der Freigabe wurde Ihr persönlicher Bericht individuell für Sie zusammengestellt. Diesen möchte ich Ihnen hiermit in der gewünschten Form übermitteln.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen und hoffen, dass Sie mit unserem Service zufrieden sind. Wir freuen uns über Ihre Fragen und Anregungen, denn nur so können wir unseren Service kontinuierlich verbessern.

Wir hoffen, die Analyse erfüllt Ihre Erwartungen.

Mit freundlichen Grüssen

Dr. Daniel Wallerstorfer BSc.
Labordirektor

Florian Schneebauer, MSc.
Laborleiter

Weight Sensor

Persönliches Analyseergebnis von:
Maria Musterfrau | Geburtsdatum: 01/01/1990

Bestellnummer:
DEMO_ML

Dieser Bericht beinhaltet persönliche medizinische und genetische Daten und ist vertraulich zu behandeln.

GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

GEWICHTS-GENE

Eine Analyse und Auflistung der Gene, die Ihr Körpergewicht beeinflussen.

Die Gene und der Erfolg einer Reduktions-Diät

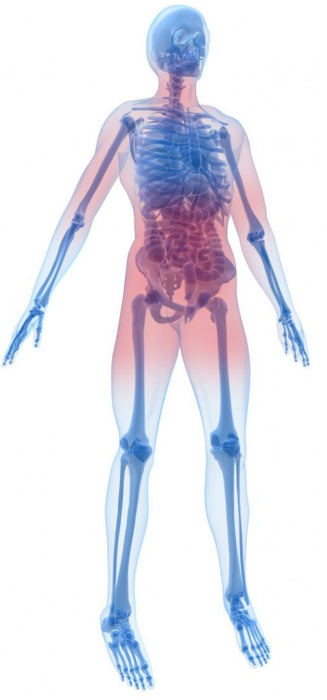
Übergewicht und Adipositas sind in den Industrieländern ein zunehmendes Problem. Etwa 41% der Männer und 32% der Frauen ab dem 15. Lebensjahr sind übergewichtig, was auf eine Kombination von falscher Ernährung, Bewegungsmangel und genetischer Veranlagung zurückzuführen ist.

In der Zeit als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren und das Nahrungsangebot begrenzt war, war eine effektive Speicherung überschüssiger Kalorien ein wichtiges Überlebensrezept. Nach der landwirtschaftlichen Revolution haben sich Lebensstil und Nahrungsangebot so verändert, dass vielen Menschen diese genetischen Eigenschaften nun zum Verhängnis werden. Bewegungsmangel und ein Überfluss an Nahrungsmitteln sind nun Risikofaktoren für Übergewicht und können durch die individuelle Genkombination entweder neutralisiert oder gefördert werden. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Aus Studien geht hervor, dass der Hang zu Übergewicht mindestens genauso von der Zusammensetzung der Nahrungsmittel abhängt wie von der Menge der konsumierten Kalorien. So waren z.B. Menschen, die dieselbe Anzahl an Kalorien zu sich nahmen deutlich übergewichtiger, wenn ihre Nahrung einen hohen Anteil an Fett (wie gesättigte Fettsäuren) und einen nur geringen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen enthielt.

Der Lebensstil ist ein wichtiger Risikofaktor für Übergewicht, doch auch die Rolle der genetischen Veranlagung wird immer deutlicher. Wissenschaftler gehen davon aus, dass etwa 70% des Übergewichts vererbter, also genetischer Ursache ist. Für Menschen, denen eine solche Veranlagung in die Wiege gelegt wurde, ist das Halten des Normalgewichtes deutlich schwerer als für nicht-veranlagte Personen. Dennoch ist es für jeden wichtig, sein Normalgewicht zu erreichen und zu halten, da Übergewicht einen entscheidenden Risikofaktor für die Entstehung von vielen Krankheiten darstellt. Viele Volkskrankheiten hängen direkt mit Übergewicht zusammen. Besonders inneres Bauchfett ist metabolisch aktiv und trägt zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen bei. Erkrankungen, bei deren Entwicklung Übergewicht einen deutlichen Risikofaktor darstellt, sind:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2 (Altersdiabetes, Zuckerkrankheit)
- Reflux
- Herzinfarkt
- Arteriosklerose
- Schlaganfälle
- Brustkrebs
- Arthritis
- Arthrose
- Gelenksschmerzen
- Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen
- Fussdeformitäten
- Gallenblasenerkrankungen
- Gicht
- Schlafapnoe-Syndrom
- Venenschwäche/Venenthrombose
- Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Demenzerkrankungen (Alzheimer-Krankheit)
- Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat (Gelenksschäden, Muskelverspannungen, Knochendeformation, Schäden an Bändern, Sehnen und Schleimbeuteln, Wirbelsäulenverkrümmung und Bandscheibenvorfall sowie Knochenwachstumsstörungen bei Kindern

und Jugendlichen)



Manche Menschen bleiben auch bei einem dauerhaft ungesunden Lebensstil schlank, während andere auch bei einer mässig gesunden Ernährung leicht übergewichtig werden. Manche nehmen bei einer Ernährung mit hohem Fettgehalt deutlich mehr zu als Andere, bei denen der Fettgehalt keine bedeutende Rolle zu spielen scheint. Einige Personen verlieren bei regelmässigem Sport sehr schnell an Gewicht, während andere mit demselben Einsatz kaum eine Veränderung feststellen. All diese individuellen Unterschiede liegen in den Genen, was auch erklärt, warum die eine Person mit einer fettarmen Diät grosse Erfolge hat und die andere nur durch mehr sportliche Aktivität ihr Gewicht verliert.

Nun ist es durch moderne Gendiagnostik möglich herauszufinden, welcher Typ man aufgrund seiner Gene wirklich ist. Das Analyseergebnis liefert Anhaltspunkte darüber, wie hoch das Risiko, an Übergewicht zu leiden, tatsächlich ist und wie einfach oder schwer man mit Handlungen in den Kategorien Fettgehalt in der Ernährung / Kohlenhydratgehalt in der Ernährung / Form von sportlicher Aktivität / Kalorienreduktions-Diät Gewicht verlieren und das Normalgewicht halten kann.

Aufgrund dieser Informationen lässt sich der optimale Diätplan zusammenstellen, was unserer eigenen Studie zufolge zu 2,44 Mal höherem Erfolg führt. Jeder Mensch ist anders, also ist es wichtig herauszufinden, wo die genetischen Schwächen liegen und wie man genetische Stärken nutzen kann, um ein gesundes und langes Leben zu führen.

Ihr Ergebnis

Sie haben sich für ein Gentest-Paket entschieden, welches die relevanten Gewichts-Gene auf Defekte untersucht, die Einfluss auf Ihr Körpergewicht haben. Die Analyse kam zu folgendem Ergebnis:

Gewicht-Gen	Wissenschaftlicher Name	Laborergebnis
Gewicht-Gen 1	FABP2 (rs1799883)	A/A
Gewicht-Gen 2	PPARG (rs1801282)	C/C
Gewicht-Gen 3	ADRB2 (rs1042713)	A/G
Gewicht-Gen 4	ADRB2 (rs1042714)	C/G
Gewicht-Gen 5	ADRB3 (rs4994)	T/T
Gewicht-Gen 6	FTO (rs9939609)	T/A
Gewicht-Gen 7	APOA2 (rs5082)	T/C
Gewicht-Gen 8	APOA5 (rs662799)	A/A

Bitte beachten Sie, dass die Genetik von Übergewicht sehr komplex ist und das Zusammenspiel von verschiedenen Genen einen starken Einfluss auf das Übergewicht hat. Dies ist für Laien nur schwer verständlich und aus diesem Grund haben unsere Genetiker sich bemüht, Ihnen die Auswirkungen Ihres genetischen Profils auf den nächsten Seiten genauer zu erklären.

Ursachen-Analyse

Wie stark ist Ihre genetische Neigung zu Übergewicht?

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht

NIEDRIG HOCH

Ihr Ergebnis:

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht ist mittelmässig, daher arbeiten Ihre Gene bei einer Gewichtsreduktion leicht gegen Sie. Dieser genetischen Neigung können Sie durch einen kontrollierten Lebensstil effektiv entgegenwirken.

Ihre Ergebnisübersicht

MISCHTYP (II)

50-52% Kohlenhydrate

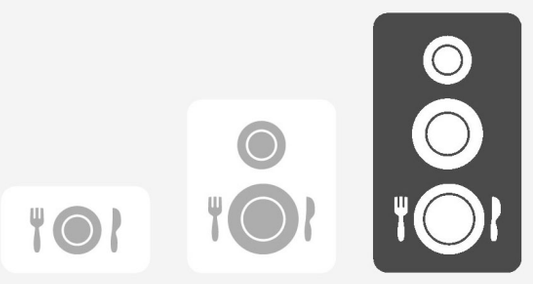
19-21% Eiweiss

28-30% Fett

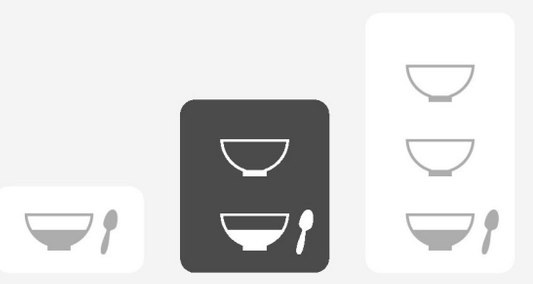
KCAL ABNEHMPHASE

1334 kcal

STARKER HUNGERTYP

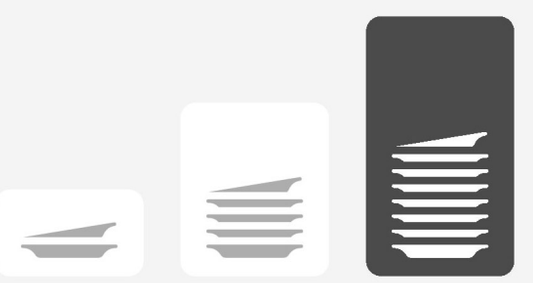


MODERATER SÄTTIGUNGSTYP



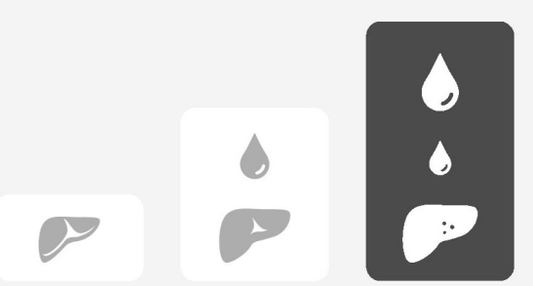
MÄSSIGER KALORIENAUFNAHME TYP

HÄUFIGER SNACKTYP

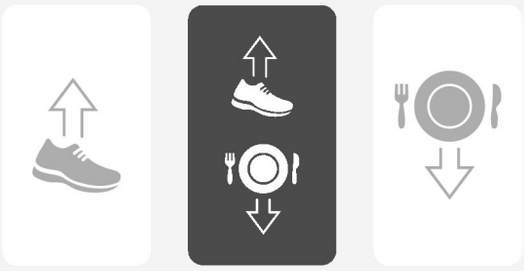


MÄSSIGER JO-JO-TYP

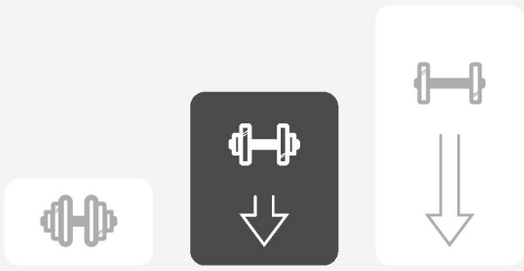
STARKER FETTORGANTYP



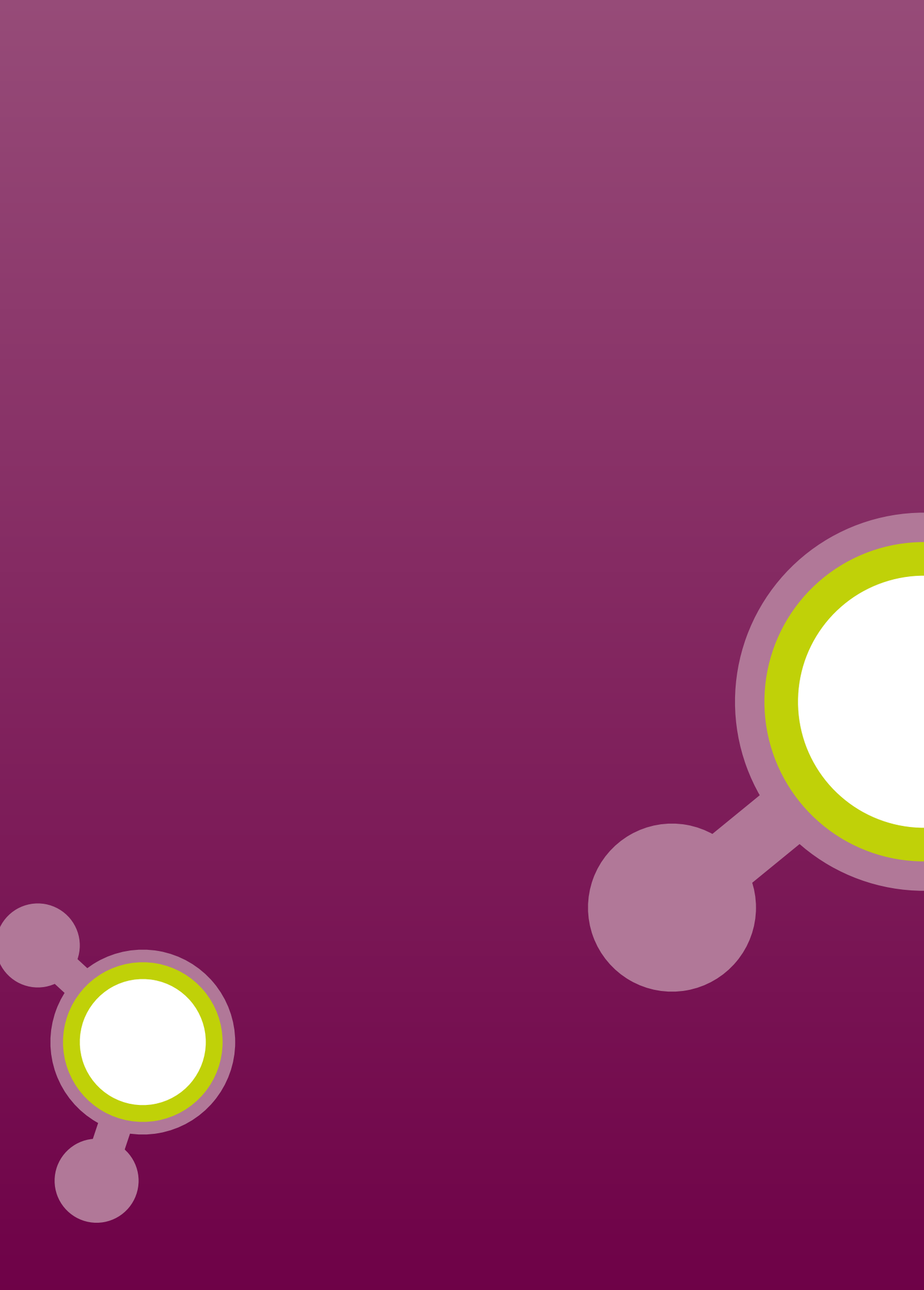
SPORT- UND KALORIENTYP



MÄSSIGER MUSKELABBAUTYP



AUSDAUER- UND KRAFTSPORT TYP



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

Wie Ihre Gene beeinflussen, welche Lebensmittel bei Ihnen zu Übergewicht führen.

Kohlenhydrat- oder Fett-Verwerter?

Die Ernährung unserer Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war reich an Fetten und Eiweissen, Fisch und Fleisch. Erst in der späteren Entwicklung verbreitete sich der Ackerbau und die Ernährung wurde reicher an Kohlenhydraten. Unsere Gene haben sich an diesen neuen Lebensstil und die neuen Nahrungsmittelquellen nur mässig angepasst und so sind manche Menschen genetisch immer noch „Fett-Verwerter“, welche Fett und Eiweiss gut vertragen, aber bei übermässiger Kohlenhydrat-Zufuhr rasch übergewichtig werden. Andere hingegen gehören aufgrund ihrer Gene zu „Kohlenhydrat-Verwertern“. Während bei diesen Personen übermässiger Verzehr von Kohlenhydraten kaum Einfluss auf das Körpergewicht hat, kann eine fetthaltige Ernährung sehr schnell zu Übergewicht führen. Ihre Analyse führte zu folgendem Ergebnis:

Ihr Typ: **MISCHTYP (II)**

Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?

KAUM SEHR

Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?

KAUM SEHR

Führt Eiweiss bei Ihnen zu Übergewicht?

KAUM SEHR

Fett:

Fett reduzieren: Die Kombination Ihrer Gene führt dazu, dass aus Ihrem Darm mehr Fett aufgenommen wird, als bei manch anderen Personen. Deshalb ist eine Reduktion des Fettanteils in Ihrer Nahrung bei Ihnen besonders effektiv, um Ihr Gewicht zu reduzieren. Zusätzlich haben Sie dadurch einen langsameren Stoffwechsel, was die Entwicklung von Übergewicht ebenfalls begünstigt. Das führt dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Gesamtfett, gesättigten und Trans-Fettsäuren sowie einem niedrigen Anteil an ungesättigten Fettsäuren zu Übergewicht neigen. Das bedeutet, dass sowohl die Menge als auch die Art des konsumierten Fetts für Sie entscheidend ist. Reduzieren Sie also die Menge an Fett (besonders gesättigte und Trans-Fettsäuren) in Ihrer Ernährung.

Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate reduzieren: Ihre Gene führen dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Kohlenhydraten zu Übergewicht neigen. Gewinnt Ihr Körper einen zu hohen Prozentsatz der Kalorien aus Kohlenhydraten, ist die Neigung zu Übergewicht 2- bis 5-mal so hoch wie die einer Person mit anderen Genen. Deshalb ist eine Reduktion an Kohlenhydraten bei Ihnen sehr effektiv, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten.

Eiweiss:

Eiweiss ist ein wichtiger Nährstoff, aus dem der Körper Muskeln und andere Gewebe bauen kann. Eiweiss enthält aber auch viel Energie, weshalb eine zu hohe Eiweisszufuhr zu Übergewicht führen kann. Gene haben nach heutigem Stand der Wissenschaft keinen Einfluss auf das Übergewichtspotential von Eiweiss und deshalb wird in Ihrer Ernährung die Standardmenge an Eiweiss eingeplant.

Welches Verhältnis zwischen Fett und Kohlenhydraten ist für Sie am besten?

KOHLENHYDRATARM FETTARM

50 - 52% kcal aus Kohlenhydraten

28 - 30% kcal aus Fett

Ernährung:

Ausbalancierte Diät: Da Kohlenhydrate und Fett einen wesentlichen Einfluss auf Ihr Körpergewicht haben, sollten Sie eine ausbalancierte Diät wählen. Dabei sollte Ihr Energie-/Kalorienbedarf anteilmässig wie folgt aussehen

Kohlenhydrate	Eiweiss	Fett
50-52%	19-21%	28-30%

Unterstützung:

NutriMe Weight Management - Ein auf Ihre Gene zugeschnittenes Medizinprodukt kann Ihren Abnehmerfolg bei einer Lebensstilumstellung noch weiter erhöhen und Ihnen danach helfen Ihr erreichtes Körpergewicht einfacher zu halten. Das Produkt besteht aus 2 Komponenten, die die Aufnahme von entweder Kohlenhydraten, Fetten oder Beidem aus Ihrer täglichen Ernährung reduzieren. (Kann Schalen von Krebstieren enthalten)

Verhaltens-Analyse

Gene steuern auch unser Hunger- und Sättigungsgefühl, sodass manche Menschen unter Hunger deutlich stärker leiden als andere. Auch verleiten unsere Gene uns manchmal dazu, besonders viele Kalorien pro Mahlzeit zu uns zu nehmen. Ihre Genanalyse kam zu dem folgenden Ergebnis:

Ihr Typ: **STARKER HUNGERTYP**

Wie intensiv ist Ihr Hungergefühl?

SCHWACH STARK

Konsequenz: Personen mit Ihren Genen tendieren dazu, stärker von Hungergefühl geplagt zu werden als Personen mit anderen Genen. Diese Eigenschaft wird für Sie eine Kalorienreduktion (weniger essen) leider schwieriger machen. Empfehlungen wie Sie am Besten damit umgehen können, finden Sie etwas später in diesem Bericht.

Ihr Typ: **MODERATER SÄTTIGUNGSTYP**

Wie intensiv ist Ihr Sättigungsgefühl?

SCHWACH STARK

Konsequenz: Ihr Sättigungsgefühl ist aufgrund Ihrer Gene etwas stärker als bei Personen mit anderen Genen und wird Sie etwas dabei unterstützen, sich nicht zu überessen und längere Pausen zwischen Mahlzeiten einzuhalten.

Ihr Typ:

MÄSSIGER KALORIENAUFNAHME TYP

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, kalorienreicher zu essen?

KAUM SEHR

Konsequenz:

Personen mit denselben Genen wie Sie, essen im Durchschnitt fett- und kalorienreichere Mahlzeiten als Personen mit günstigeren Genen. Diese genetische Eigenschaft wird Sie etwas dazu verführen, mehr Kalorien pro Mahlzeit zu sich zu nehmen. Halten Sie sich deshalb an die täglich vorgegebene maximale Kalorienanzahl.

Ihr Typ:

HÄUFIGER SNACKTYP

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, Snacks zu essen?

KAUM SEHR

Konsequenz:

Laut Studien tendieren Menschen mit Ihrem Gen-Profil dazu, mehr Mahlzeiten am Tag zu essen als Personen, mit anderen Genen. Diese Tendenz wird Sie eher dazu verführen, öfter zusätzlich Snacks zu essen als Andere

Jo-Jo-Effekt und Gesundheit

Studien haben gezeigt, dass manche Menschen nach einer erfolgreichen Diät deutlich schneller wieder an Gewicht zunehmen als andere Menschen. Diese Unterschiede werden von unseren Genen gesteuert, weshalb manche Menschen deutlich mehr Disziplin zeigen müssen um ihr Gewicht konstant zu halten. Auch die Orte, an denen Fett im Körper abgelagert werden, sind von unseren Genen abhängig.

Ihr Typ: **MÄSSIGER JO-JO-TYP**

Wie stark ist bei Ihnen der Jo-Jo-Effekt?

SCHWACH STARK

Konsequenz: Sie sind ein mässiger Jo-Jo-Typ, das bedeutet, dass Sie nach einer erfolgreichen Diät leider wieder an Gewicht zunehmen, wenn Sie in alte Gewohnheiten zurückfallen. Für Sie ist es wichtig, Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen.

Ihr Typ: **STARKER FETTORGANTYP**

Wird bei Ihnen vermehrt Fett um die Organe abgelagert?

KAUM SEHR

Konsequenz: Fettablagerungen an Beinen, Hüfte und Po sind zwar ästhetisch unerwünscht, sind jedoch aus gesundheitlicher Sicht deutlich unbedenklicher als Fettablagerungen um die Organe herum. Durch Ihre Gene tendieren Sie leider dazu, vermehrt Fett an den Organen abzulagern als es bei den optimalen genetischen Typen der Fall ist. Aus diesem Grund ist ein optimales Körpergewicht bei Ihnen, neben dem ästhetischen Aspekt, auch deutlich wichtiger für Ihre Gesundheit, als dies bei anderen Menschen der Fall ist.

GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

Wie Ihre Gene beeinflussen, welchen Typ von Sport Sie beim Abnehmen befolgen sollten.

Muskeln, Kalorien und Sport

Der Körper benötigt eine bestimmte Menge an Energie, also Kalorien pro Tag, um die lebenswichtigen Prozesse und Muskeln mit Treibstoff zu versorgen. Werden nicht genügend Kalorien durch die Nahrung aufgenommen, beginnt der Körper die Energiegewinnung aus den Fettreserven und baut so allmählich das Körpergewicht ab. Manche Menschen können aufgrund ihrer Gene in einer Fastenperiode sehr effektiv Energie aus ihren Vorräten (unter anderem Fettgewebe) gewinnen und nehmen deshalb bei einer Unterversorgung an täglichen Kalorien schnell ab, während es anderen Gen-Typen oft schwerer fällt, durch weniger essen abzunehmen. Beim Abbau von Fett werden leider zusätzlich auch Muskeln und andere Gewebe abgebaut (abhängig von den Genen mehr oder weniger), was wiederum weniger wünschenswert ist. Die Analyse Ihrer Gene kam zu folgendem Ergebnis:

Ihr Typ:

SPORT- UND KALORIENTYP

Welche Strategie zur Gewichtsabnahme ist am effektivsten?

KALORIENREDUKT. SPORT

628 kcal/Tag einsparen 222 kcal/Tag verbrennen

Konsequenz:

Ihr Körper ist aufgrund Ihrer Gene mittelmässig effektiv, wenn es darum geht, durch sportliche Betätigung Energie aus den Reserven zu beziehen. Aus diesem Grund ist der Abnehmeffekt durch Sport bei Ihnen durchschnittlich und ein moderates Sportprogramm genügt bei Ihrem Genprofil. Auch eine Kalorienreduktion ist bei Ihnen mittelmässig effektiv zum Abnehmen, da Ihr Körper mässig viel Energie aus den Reserven holen kann, wenn zu wenige Kalorien zugeführt werden. Das Programm wird deshalb eine auf Ihre Gene angepasste relativ gleichmässige Verteilung zwischen Sport und Kalorienreduktion anstrebe

Ihr Typ:

MÄSSIGER MUSKELABBAUTYP

Wie viel Muskelmasse verlieren Sie durch eine Kalorienreduktion?

WENIG VIEL

Konsequenz:

Leider werden aufgrund Ihres Gentyps bei einer Unterversorgung an täglichen Kalorien neben Fett auch andere wichtige Gewebe, wie Muskelmasse, vermehrt abgebaut. Deshalb ist es bei einer Kalorienreduktion für Sie ratsam, gleichzeitig ein Muskelaufbauprogramm zu starten, um Ihre Muskelmasse beizubehalten.

Ihr Typ:

AUSDAUER- UND KRAFTSPORT

Benötigen Sie neben Ausdauertraining zusätzlich Kraftsport um Ihre Muskeln zu erhalten?

KRAFTSPORT AUSDAUER

Konsequenz:

Hier sehen Sie Ihr optimales Verhältnis zwischen Kraft und Ausdauersport, um Ihre Muskeln während des Abnehmens zu erhalten. Da Sie einen mittelmässigen Muskelmasseverlust durch eine Kalorienreduktion erleben, sollten Sie Ihren Sport aus einer Mischung aus Ausdauer und Kraftsport zusammenstellen. Ausdauersportarten kennzeichnen sich dadurch, dass Sie diese über einen längeren Zeitraum und ohne Anwendung maximaler Kraft durchführen können. Beispiele sind Joggen, Heimtrainer oder Fussballspielen. Kraftsportarten hingegen kennzeichnen sich dadurch aus, dass Sie mehrere Wiederholungen machen, und diese bis zum äussersten Limit der Kraft fortführen. Beispiele für Kraftsportarten sind Gewichte heben, Situps und Zirkeltraining.

GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

Wie Sie nun dieses genetische Wissen anwenden können, um erfolgreich abzunehmen.

Hier beginnt Ihr genetisches Abnehmprogramm

Jetzt, da Sie Ihre genetischen Eigenschaften kennen, geht es darum diese effektiv zu nutzen, um abzunehmen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie dieses Wissen am Besten umsetzen können.

Ziele setzen

Ihr Gewicht zum Zeitpunkt der Analyse war: **70 kg**

Sollte sich Ihr Gewicht inzwischen etwas geändert haben, dann hat dies keinen Einfluss auf die Effektivität dieses Programmes. Fahren Sie einfach mit dem Programm fort.

Das errechnete optimale Gewicht für Ihre Körpergrösse ist: **71 kg**

Ihr Zielgewicht*: **71 kg**

** Sollten Sie im Antragsformular kein Wunschgewicht angegeben haben, wird Ihr ermitteltes Optimalgewicht als Zielgewicht ausgewählt. Das Optimalgewicht wird automatisch basierend auf Ihrer Körpergrösse errechnet.*

Dies entspricht einer Änderung von:** **1 kg**

*** Wir empfehlen nicht, ein Gewicht anzustreben, welches unter dem errechneten optimalen Gewicht für Ihre Körpergrösse liegt.*

Die drei Phasen verstehen

Die Abnehmphase (1)

So lange Sie über Ihrem Zielgewicht liegen, sind Sie in der „Abnehm-Phase“ und sollten die entsprechenden Anweisungen befolgen. Diese Phase ist etwas anstrengend, weil hier Ihr Körpergewicht sehr effektiv reduziert wird.

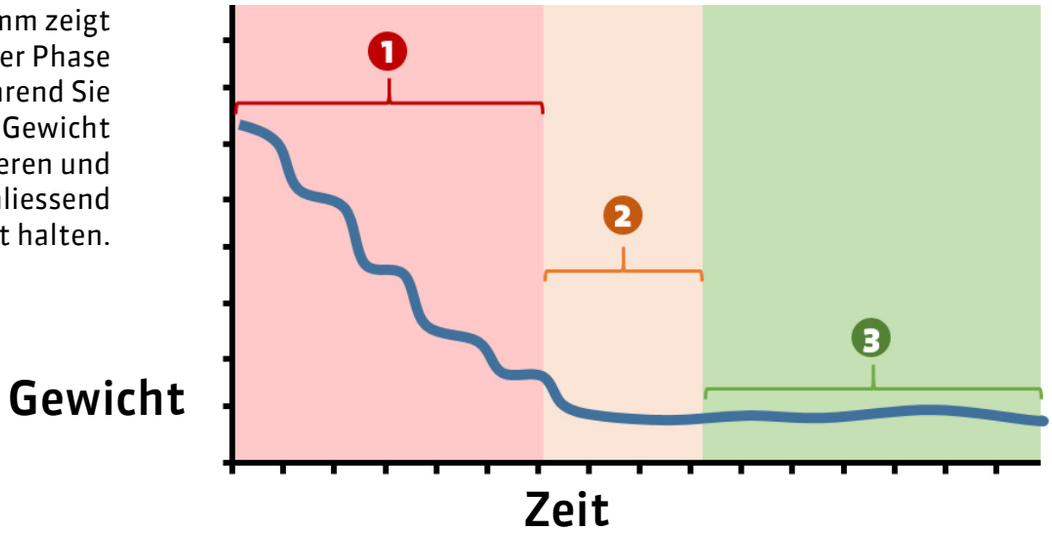
Die Anpassungsphase (2)

Sobald Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, gehen Sie in die Anpassungsphase über, die noch einige Wochen in Anspruch nehmen wird. Dabei wird Ihr Körper allmählich an mehr Kalorien gewöhnt.

Die Stabilitätsphase (3)

Nach der langsamen Anpassung der täglich gegessenen Kalorien gehen Sie in die Stabilitätsphase über. Hier betreiben Sie dauerhaft ein einfaches Sportprogramm und wissen genau, was und wie viel Sie wovon essen können. Sie lernen auch, wie Sie sich dauerhaft satt essen können, ohne dabei auf Sachen zu verzichten, die Sie gerne mögen und Ihr Gewicht trotzdem stabil halten. Wenn Sie bereits Ihr Wunschgewicht haben und nur wissen wollen wie Sie sich dauerhaft ernähren sollten, können Sie sofort mit der Stabilitätsphase beginnen.

Dieses Diagramm zeigt was in jeder Phase passiert, während Sie zuerst Gewicht verlieren und anschliessend dauerhaft halten.



Die Ernährungsregeln

Dürfen Sie sündigen?

Jeder wird manchmal schwach und hält sich nicht ganz an die Vorgaben des Ernährungsplans. Wenn Sie bei einer Dinner-Party einmal etwas mehr essen, ist das kein Problem, allerdings müssen Sie an den folgenden Tagen die relevanten überschüssigen Kalorien wieder abarbeiten. Lassen Sie das Sündigen nicht zur Gewohnheit werden und halten Sie sich bestmöglich an die Angaben.

Hunger und Überessen

Das Hungergefühl ist bei Ihnen durch Ihre Gene besonders intensiv und Sie werden dadurch eher dazu verführt mehr und vor allem öfter zu essen. Es ist wichtig, dass Ihnen diese Tendenz bewusst ist und Sie aktiv dagegen arbeiten. Deshalb kann es Ihnen helfen, Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen aufzuteilen und sie über den Tag verteilt zu essen. Ihr Darm hat somit ständig zu tun und unterdrückt dadurch die Entstehung des Hungergefühls.

Vor dem Essen

Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem grossen Glas Wasser (0,5 l). Wasser füllt Ihren Magen, unterdrückt hungerverursachenden Durst und erhöht ab einer Menge von 2 Litern pro Tag die Kalorienverbrennung des Körpers um etwa 100 kcal. Trinken Sie wenn möglich eine Tasse Kaffee vor der Mahlzeit. Kaffee ist ein starker Hunger-Unterdrücker, unterstützt Ihr Sättigungsgefühl und verringert dadurch die Versuchung sich zu überessen. Alternativ können Sie Kaffee auch nach der Mahlzeit trinken, um damit das verbleibende Hungergefühl zu unterdrücken. Sie sollten jedoch darauf achten, die tägliche Menge von 3 Tassen Kaffee nicht zu überschreiten.

Während dem Essen

Es wäre ratsam, wenn Sie zuerst die erste Speise vorbereiten würden, diese dann essen und danach erst die nächste Speise zubereiten. Durch die Pause zwischen den Mahlzeiten gelangen bereits die ersten Nährstoffe in den Darm und beginnen das Hungergefühl zu unterdrücken. Dadurch wird die Versuchung sich zu überessen deutlich verringert. Wenn diese Vorgehensweise aus Zeitgründen nicht möglich ist, versuchen Sie dennoch langsam zu essen. Menschen die langsamer essen, sind schneller satt und essen weniger als Menschen, die schnell essen.

Wenn Sie im Laufe des Tages hungrig sind

Wenn Sie hungrig werden und noch nicht essen wollen, trinken Sie ein grosses Glas Wasser (0,5 l) und trinken Sie anschliessend eine Tasse Kaffee ohne Zucker. Mit dieser Vorgehensweise wird Ihr Hungergefühl höchstwahrscheinlich nach 10 Minuten verschwunden sein. Grapefruit hat die Eigenschaft den Blutzucker zu regulieren und kann bei dem Verzehr von einer halben Frucht das Hungergefühl ebenfalls deutlich reduzieren. Wenn Sie abends keinen Kaffee mehr trinken möchten oder der Hunger trotz des Wassers und des Kaffees noch spürbar ist, essen Sie eine kalorienarme Suppe. Klare Suppe, klare Fleischbrühe, klare Hühnerbrühe, Haferschleim und Bouillon haben jeweils weniger als 5 kcal pro Portion und können immer und ohne Rücksicht auf die Kalorien zusätzlich gegessen werden.
Beschäftigen Sie sich. Besonders Langeweile vor dem Fernseher verführt dazu, mehrmals zum Kühlschrank zu gehen und etwas zu essen. Wenn Sie stattdessen mit Ihren Freunden Sport treiben oder etwas Interessantes unternehmen, wird Ihnen der Hunger bis zum Abend gar nicht auffallen.

NutriMe Weight Management
Wie es wirkt:

Durch die Genanalyse wissen wir nun, wie stark Sie auf Fett und Kohlenhydrate empfindlich sind. Als Unterstützung gibt es optional ein Nahrungsergänzungsmittel, das je nach Ihren Genen, ein für Sie angepasstes Verhältnis zwischen Fettaufnahmehemmer und Kohlenhydratblocker enthält.

Zusammen mit Mahlzeit einnehmen, Kalorien reduzieren!

Je nach dem Grad der Fettempfindlichkeit kann dadurch ein Teil des Fettes in der Nahrung gebunden werden und wird dadurch nicht an den Körper für die Aufnahme abgegeben. Abhängig von dem Grad der Kohlenhydratempfindlichkeit kann die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm ebenfalls reduziert werden. Da jede Person ein anderes Verhältnis zwischen den aktiven Bestandteilen benötigt, wird das Produkt bei jeder Bestellung laut Ihren Genen im richtigen Verhältnis gemischt und in einzelne Beutel mit Ihrem Namen verschweisst. Öffnen Sie kurz vor jeder Mahlzeit einfach einen Beutel und nehmen Sie den Inhalt mit Wasser ein.

Der aktive Wirkstoff wird aus gentechnikfreien Pflanzenstoffen hergestellt und kann laut klinischen Studien je nach Dosierung die Kohlenhydrataufnahme um bis zu 66% reduzieren. Die Kohlenhydrate können im Darm dadurch nicht in kleinere Bestandteile (Glukose) aufgespalten und in den Blutkreislauf als Kalorien aufgenommen werden. Die Fettbinderkomponente wird aus pflanzlichen Ballaststoffen hergestellt und besitzt die Fähigkeit, Fett im Darm wie ein Schwamm aufzusaugen und zu binden und nicht mehr für die Aufnahme an den Körper abzugeben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dadurch bis zu 26,6% des Nahrungsfettes einer Mahlzeit gebunden werden kann.

Info: Um das Produkt nach Ihren Genen zusammenstellen zu können, benötigen wir die Analyseergebnisse der relevanten Gene. Sollten wir Ihre DNA noch nicht vernichtet haben und Sie ein Produkt bestellen, für das wir noch nicht die richtigen Gene analysiert haben, würden wir die Gene auf eigene Kosten analysieren um Ihre Bestellung abschliessen zu können. Mit Ihrer Bestellung geben Sie uns die Erlaubnis dies zu tun.

NutriMe Weight Management

Ihre genetisch personalisierte Unterstützung zum Abnehmen

NutriMe Weight Management - Nehmen Sie diese personalisierten Mischung einfach kurz vor der Mahlzeit ein. Das Produkt kann dann dem Darm dabei helfen, die problematischen Kalorien (Fette und/oder Kohlenhydrate) an der Aufnahme zu hindern.

Jetzt bestellen!

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:

www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML

ABNEHMEN MIT HILFE DER NAHRUNGSMITTELLISTE

Wie Sie die Nahrungsmittelliste verwenden können, um erfolgreich abzunehmen.

Abnehmen mit Hilfe der Gewichtssymbole

Die Nahrungsmittelliste beinhaltet mehr als 900 verschiedene Nahrungsmittel, die anhand Ihrer Gene ausgewertet wurden und hilft Ihnen dabei Ihre Ziele zu erreichen.

Grüne Gewichtssymbole

Grüne Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel das für Sie passende Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss hat. Je mehr grüne Symbole das Lebensmittel hat, umso besser ist die Verteilung für Sie. Versuchen Sie Ihre Ernährung grösstenteils aus Nahrungsmitteln zusammen zu stellen, die 5 oder 6 grüne Gewichtssymbole enthalten. Generell sollten Sie Lebensmittel mit grünen Gewichtssymbolen häufig und solche mit vielen grünen Gewichtssymbolen besonders häufig essen.

Rote Gewichtssymbole

Rote Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel kein passendes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss für Ihren genetischen Typ hat. Je schlechter die Verteilung für Sie ist, umso mehr rote Gewichtsymbole hat das Lebensmittel. Versuchen Sie, besonders Lebensmittel mit Symbolen aus dem roten Bereich zur Ausnahme zu machen und nicht mehr als ein Lebensmittel pro Tag aus dieser Kategorie zu essen. Essen Sie Lebensmittel mit roten Gewichtssymbolen, speziell solche mit vielen roten Gewichtssymbolen, möglichst selten.

Warnung - Eigene Angaben

Wenn Sie bei Ihrer Bestellung angegeben haben, an Allergien oder Unverträglichkeiten zu leiden oder gewisse Lebensmittel meiden zu wollen, finden Sie in dieser Spalte gelegentlich ein Warnsymbol (!). Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen von Ihnen angegebenen Stoff enthält, der eine Allergie oder eine Unverträglichkeitsreaktion auslösen kann. Diese Warnung basiert ausschliesslich auf Ihren Angaben und es werden keine Genanalyseergebnisse dazu berücksichtigt. VORSICHT! Es handelt sich um ungefähre Angaben. Prüfen Sie ggf. die Bestandteile jedes Nahrungsmittels.

Rezeptbuch
Was enthalten ist:

Sollte Ihnen das Zusammenstellen von eigenen Ernährungsplänen zu aufwendig sein, gibt es für Sie das genetisch personalisierte Rezeptbuch. Darin erhalten Sie mehr als 30 individuell nach Ihren Genen zusammengestellte Tages-Menüpläne und eine Auswahl an tollen Rezepten, die in ihren Zutaten an Ihre Gene angepasst wurden.

Das genetisch personalisierte Rezeptbuch kann nur zusätzlich zum Gewichts-Gentest bestellt werden, da in dieser Analyse Ihr genetisches Stoffwechselprofil ermittelt wird. Aufgrund dieses Ergebnisses kann Ihr genetisch personalisiertes Rezeptbuch zum Abnehmen oder Gewichthalten erstellt werden.

Beeinhaltet:

- **Über 30 personalisierte Tages-Menüpläne**
- **Über 35 Snacks**
- **Über 90 genetisch personalisierte Rezepte**

Info: Um das Rezeptbuch nach Ihren Genen zusammenstellen zu können, benötigen wir die Analyseergebnisse der relevanten Gene. Sollten wir Ihre DNA noch nicht vernichtet haben und Sie ein Produkt bestellen, für das wir noch nicht die richtigen Gene analysiert haben, würden wir die Gene auf eigene Kosten analysieren um Ihre Bestellung abschliessen zu können. Mit Ihrer Bestellung geben Sie uns die Erlaubnis dies zu tun.

Rezeptbuch

Menüpläne und Rezepte an Ihre Gene angepasst!

Der Gewichts-Gentest ermöglicht Ihnen einfaches Abnehmen mit absoluter Flexibilität. Einen Ernährungsplan mit Nahrungsmitteln, die Ihnen nicht schmecken, gibt es dabei nicht. Egal ob Sie abnehmen oder Ihr Gewicht halten möchten, das Rezeptbuch macht es Ihnen einfach.

Jetzt bestellen!

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:

www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML

ABNEHMEN MIT HILFE DES ARTIKELSYSTEMS

Wie Sie das Artikelsystem der Nahrungsmittelliste verwenden können, um erfolgreich abzunehmen.

Ihre Ernährung planen

Um Ihre Ernährung zu planen, brauchen wir einige Kennziffern, die wir für Sie errechnen müssen:

Schritt 1) Wie viele Kalorien pro Tag?

Anhand Ihrer Gene sollten Sie folgende tägliche Kalorienzahl nicht überschreiten

Ihr Tagesbedarf für ein stabiles Gewicht		Kalorienreduktion laut Ihren Genen		Ihre täglichen kcal während Phase 1
1962 kcal	-	628 kcal	=	1334 kcal

Schritt 2) - Wie sollten die Kalorien verteilt werden?

Durch Ihre Genanalyse wissen wir, dass Kohlenhydrate und Fette bei Ihnen zu Übergewicht führen können. Aus diesem Grund ist bei Ihnen ein ganz besonderes Verhältnis zwischen Fett, Kohlenhydraten und Eiweiss zu beachten. Folgende Verteilung ist für Ihre Gene optimal:

Kalorienträger	Optimale Verteilung	Maximal pro Tag	pro Artikel
Kohlenhydrate	50 - 52%	ca. 162 - 178 g	13.05 g
Fett	28 - 30%	ca. 37 - 49 g	3.3 g
Eiweiss	19 - 21%	ca. 58 - 75 g	5.1 g
kcal	-	ca. 1264 - 1404 kcal	102.45 kcal

Schritt 3) Wie kann man diese Vorgaben befolgen?

Um Ihnen die Überwachung Ihrer Ernährung einfacher zu machen, haben wir ein einfaches System für Sie entwickelt. Ihre täglichen Mahlzeiten werden aus einer vorgegebenen Anzahl Artikel pro Tag zusammengesetzt. Ein Artikel ist ein Nahrungsmittel, das Sie während einer Mahlzeit zu sich nehmen. Essen Sie zum Beispiel ein Müsli, Früchte und ein Glas Milch zum Frühstück sind das 3 Artikel. Wie viel von dem Nahrungsmittel Sie pro Artikel zu sich nehmen dürfen, hängt von Ihren Genen ab und ist in der Nahrungsmitteltabelle für Sie errechnet. Je nach Ihren Genen wird in Bezug auf die Intensität Ihres Hunger- und Sättigungsgefühls die Verteilung der Artikel über den Tag definiert. Personen mit einem schwachen Hungergefühl werden drei Mahlzeiten pro Tag und Personen mit einem besonders intensiven Hungergefühl fünf kleinere Mahlzeiten empfohlen. Die Anzahl der empfohlenen Mahlzeiten sowie die Anzahl der Artikel pro Mahlzeit finden Sie in der folgenden Tabelle:

Phase	Artikel pro Tag erlaubt
Abnehmphase	13
Anpassungsphase Woche 1	15
Anpassungsphase Woche 2	17
Stabilitätsphase	20
Empfohlene Mahlzeiten pro Tag:	5

Schritt 4) Artikel auswählen und Menü planen

Damit das System besser funktioniert, müssen Sie auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Das bedeutet in Ihrer täglichen Ernährung sollten ausreichend Fisch, Gemüse, Obst und Ballaststoffe enthalten sein. Wenn es die Lebensmittelbewertung erlaubt, sollten Sie Ihre Nahrungsmittel aus folgenden Kategorien zusammenstellen:

Artikel aus folgenden Kategorien wählen	pro Tag
Brot oder Getreide	mindestens 2 Artikel
Backwaren, Teigwaren oder Süsswaren	mindestens 1-2 Artikel
Obst	mindestens 2 Artikel
Gemüse, Kartoffelprodukte oder Gewürze	mindestens 1-2 Artikel
Tierische oder pflanzliche Menükomponenten oder Hülsenfrüchte	mindestens 1-2 Artikel
Milchprodukte, Fisch oder Fleisch	mindestens 2-3 Artikel
Getränke	mindestens 1 Artikel
Öle und Fette	mindestens 1 Artikel

Schritt 5) Beispielmenü

Hier sehen Sie ein Beispiel für ein Frühstück mit 5 ausgewählten Artikeln. Die Menge des Artikels wird aus der Nahrungsmitteltabelle entnommen und in den Ernährungsplan eingetragen. Das Vollkornbrot (Artikel 3) wurde in diesem Beispiel auf 2 Artikel gesetzt, um die zulässige Menge zu erhöhen.

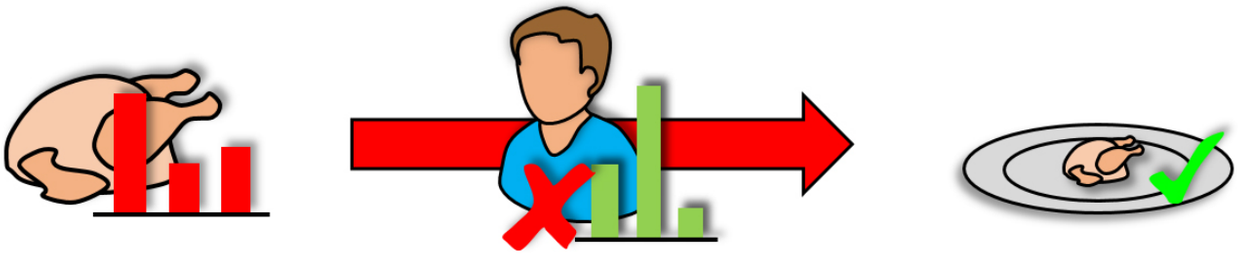
Frühstück	Artikel A	Artikel B	Artikel C	Artikel D
Artikel	Orangensaft	Apfel, frisch	Vollkornbrot x2	Hüttenkäse
Menge (g)	260ml	230 g	56 g x 2 = 112 g	68 g

Schritt 6) Wie kann das mit den Artikeln funktionieren?

Hinter den Artikeln steckt ein ausgeklügeltes System, das Ihre optimale Kalorienverteilung, Ihre täglichen Kalorien und den Fett-, Kohlenhydrate- und Eiweissgehalt jedes Nahrungsmittels verwendet, um die optimale Menge jedes Artikels für Sie zu errechnen. Jedes Nahrungsmittel wird dabei einzeln berechnet und ergibt Ihre persönliche Artikelmenge in Gramm.

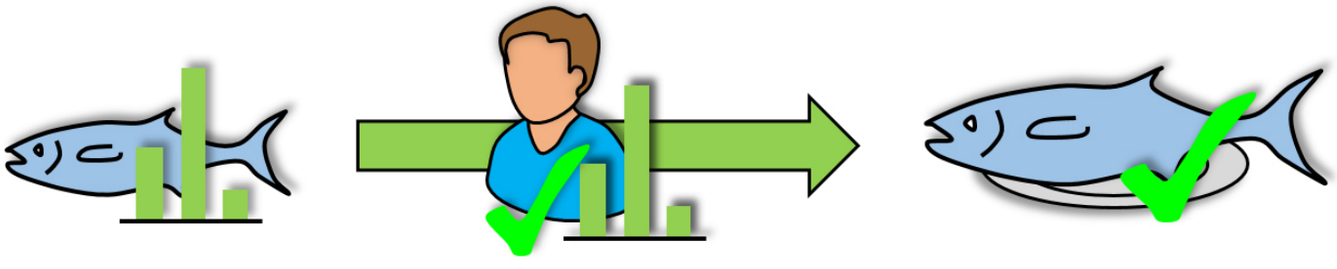
Wenn ein Artikel für Ihre Gene ungünstige Kalorien beinhaltet

Wenn ein Artikel zu viel oder zu wenig von etwas enthält und somit für Ihr genetisches Profil eher ungeeignet ist, wird die Menge so lange reduziert, bis der Artikel kaum mehr Einfluss auf die täglichen Gesamtkalorien hat. Es ist dann in Ordnung, die angegebene geringe Menge von dem Artikel zu essen.

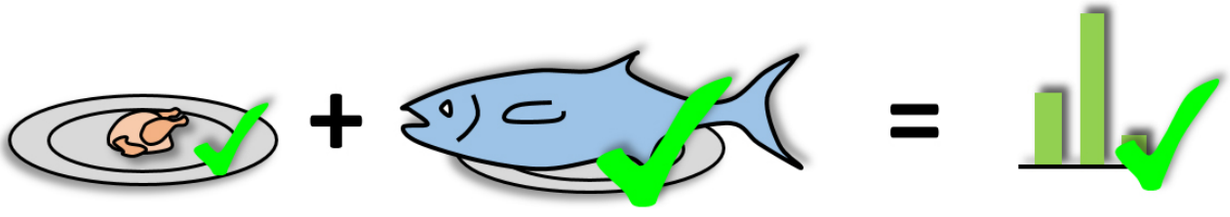


Wenn ein Artikel für Ihre Gene optimale Kalorien beinhaltet

Wenn ein Artikel hingegen optimale Kalorien und Kalorienverteilungen enthält, wird die Menge des Artikels stark erhöht, so dass diese Verteilung die kleinen Artikel mit falscher Verteilung übertrumpfen und somit die richtige tägliche Gesamtkalorienzahl ergeben.



Alle Artikel zusammen ergeben die richtige Verteilung



Anweisungen zum Gewicht halten

Sobald Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben, gehen Sie in die Anpassungsphase über, die noch einige Wochen in Anspruch nehmen wird. Dabei wird Ihr Körper allmählich an mehr Kalorien gewöhnt.

Das Prinzip liegt darin, dass Sie zuerst auf ein einfacheres und dauerhaftes Sportprogramm umsteigen und wöchentlich Ihre Artikelzahl erhöhen.

Während der Abnehmphase haben Sie weniger Kalorien zu sich genommen, als Sie verbraucht haben. Deshalb haben Sie auch abgenommen. Um einen Jo-Jo-Effekt zu verhindern, müssen wir Ihre tägliche Kalorienanzahl nun langsam erhöhen. So können Sie nun langsam die Artikelanzahl anhand dieser Tabelle anpassen und Ihren neuen Ernährungsplan zusammenstellen. Erweitern Sie einfach Ihren bestehenden Ernährungsplan oder erstellen Sie eine neuen Liste.

Ihre Artikelmenge für die nächsten Phasen:

Phase	Artikel pro Tag erlaubt
Anpassungsphase Woche 1	15
Anpassungsphase Woche 2	17
Stabilitätsphase	20

Wenn Sie diese Anweisungen befolgen, werden Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten und ohne grosse Anstrengungen schlank bleiben. Wenn Sie doch manchmal "sündigen", arbeiten Sie das Extra an Kalorien einfach durch Sport ab oder sparen Sie die Kalorien am nächsten Tag ein. Um Ihr Gewicht dauerhaft zu überwachen, vermerken Sie jeweils am 1. des Monats Ihr Gewicht. Erhöht sich Ihr Gewicht ungewollt, reduzieren Sie Ihre Artikel pro Tag um 1. Nehmen Sie ungewollt ab, erhöhen Sie um einen Artikel täglich. Auf diese Weise können Sie die optimale kcal-Zufuhr für Ihren Körper steuern und Ihr Gewicht langfristig konstant halten.

ABNEHMEN MIT HILFE DER TAGESMENÜS

Wie Sie die Tagesmenüs verwenden können, um erfolgreich abzunehmen.

Menüvorschläge nach Ihren Genen

Da wir nun Ihre genetischen Stärken und Schwächen kennen, wurden in diesem Abschnitt des Berichtes Menüvorschläge anhand Ihres genetischen Profils erstellt. So können Sie einfach diesen Tagesmenüvorschlägen folgen und einfach abnehmen oder Ihr Gewicht halten. Die optimale Kalorienverteilung wurde dabei für Sie bereits berücksichtigt. Suchen Sie sich einfach eines dieser Menüs aus und halten Sie sich an die Mengen, die in der jeweiligen Spalte (Gewicht verlieren, Anpassungsphase oder Gewicht halten) stehen.

Bitte beachten!

Folgende Menüvorschläge sind speziell für das Abnehmen nach Ihren Genen berechnet worden. Da hier durch die Kombination von Lebensmitteln das richtige Verhältnis hergestellt wird, unterscheiden sich die Mengen von den Mengen in der Lebensmittelliste. Die Bewertung der Nahrungsmittel nach den Genen (genetisch gesund oder ungesund) wird hierbei nicht berücksichtigt.

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	128 g	147 g	167 g	197 g
	Schinken	7 g	9 g	10 g	11 g
	Butter	7 g	8 g	9 g	11 g
	Kaffee (Getränk)	250ml	250ml	250ml	250ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Avocado	80 g	92 g	104 g	123 g
	Edelpilzkäse	11 g	12 g	14 g	16 g
	Spinat	320 g	369 g	418 g	491 g
	Lattichsalat (Romanosalat)	160 g	184 g	209 g	246 g
	Baumnuss	15 g	17 g	19 g	22 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Eierteigwaren	160 g	184 g	209 g	246 g
	Parmesansauce	21ml	25ml	28ml	33ml
	Schinkenroulade	11 g	12 g	14 g	16 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkorntoast	85 g	98 g	111 g	130 g
	Konfitüre einfach	47 g	54 g	61 g	72 g
	Tee (Getränk)	250ml	250ml	250ml	250ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Makrele Fischzuschnitt	188 g	217 g	246 g	289 g
	Limette	118 g	136 g	154 g	181 g
	Ruccola	66 g	76 g	86 g	101 g
	Lattichsalat (Romanosalat)	28 g	33 g	37 g	43 g
	Mango	188 g	217 g	246 g	289 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Fischfrikadellen	75 g	87 g	98 g	116 g
	Gemüsemischung	66 g	76 g	86 g	101 g
	Obsttorte mit Beerenobst	113 g	130 g	147 g	173 g
	Tee (Getränk)	250ml	250ml	250ml	250ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Joghurt Rahmjoghurt (griechisch) 10% Fett	113 g	130 g	147 g	173 g
	Brombeere	143 g	165 g	187 g	220 g
	Kürbiskerne	20 g	24 g	27 g	31 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Hering in Tomatensosse gegart	92 g	106 g	120 g	142 g
	Vollkorntoast	56 g	65 g	74 g	87 g
	Butter	7 g	8 g	9 g	11 g
	Pfirsich	123 g	142 g	161 g	189 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht)	133 g	153 g	174 g	205 g
	Miesmuschel	61 g	71 g	80 g	94 g
	Weissweinsosse	61ml	71ml	80ml	94ml
	Salate	133 g	153 g	174 g	205 g
	Pfefferschote süss	6 g	7 g	8 g	9 g
	Knoblauch	6 g	7 g	8 g	9 g
	Weisswein trocken	61ml	71ml	80ml	94ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	109 g	126 g	143 g	168 g
	Emmentaler	10 g	11 g	13 g	15 g
	Butter	7 g	8 g	9 g	11 g
	Nektarine	298 g	343 g	389 g	457 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	**Auswahl aus der Snackliste**				
Mittagessen	Vegetarische Ravioli	50 g	57 g	65 g	76 g
	Ruccola	50 g	57 g	65 g	76 g
	Lattichsalat (Romanosalat)	50 g	57 g	65 g	76 g
	Roter Chicorée (Radicchio)	17 g	19 g	22 g	26 g
	Parmesan	44 g	50 g	57 g	67 g
	Cappuccino (Getränk)	50ml	57ml	65ml	76ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	**Auswahl aus der Snackliste**				
Abendessen	Pizza al funghi (mit Pilzen)	248 g	286 g	324 g	381 g
	Kopfsalat	149 g	171 g	194 g	229 g
	Ruccola	50 g	57 g	65 g	76 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Tagesplan: Italienisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Weissbrot	89 g	102 g	116 g	136 g
	Butter	8 g	9 g	10 g	12 g
	Salami	11 g	13 g	14 g	17 g
	Orangensaft	389ml	448ml	507ml	597ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Poulet ohne Haut	167 g	192 g	217 g	256 g
	Kräuterdressing	22ml	26ml	29ml	34ml
	Parmesan	36 g	41 g	46 g	55 g
	Kopfsalat	56 g	64 g	72 g	85 g
	Lattichsalat (Romanosalat)	56 g	64 g	72 g	85 g
	Tomaten	133 g	153 g	174 g	205 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Teigwaren eifrei (Rohgewicht)	78 g	90 g	101 g	119 g
	Tomatensosse	67ml	77ml	87ml	102ml
	Kopfsalat	56 g	64 g	72 g	85 g
	Gurke	56 g	64 g	72 g	85 g
	Roter Chicorée (Radicchio)	56 g	64 g	72 g	85 g
	Kaffee (Getränk)	250ml	250ml	250ml	250ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Tagesplan: Spanisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Omelett	127 g	147 g	166 g	196 g
	Vollkorntoast	146 g	168 g	190 g	224 g
	Orange	318 g	367 g	416 g	489 g
	Tee (Getränk)	250ml	250ml	250ml	250ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Garnele	45 g	52 g	59 g	70 g
	Baguette	91 g	105 g	119 g	140 g
	Pfefferschote süss	5 g	6 g	7 g	8 g
	Knoblauch	5 g	6 g	7 g	8 g
	Butter	5 g	5 g	6 g	7 g
	Cappuccino (Getränk)	91ml	105ml	119ml	140ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Tintenfische gebacken in Bierteig	91 g	105 g	119 g	140 g
	Aioli-Dip	11 g	13 g	14 g	17 g
	Ruccola	91 g	105 g	119 g	140 g
	Zitrone	182 g	210 g	238 g	279 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Tagesplan: Französisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Baguette-Brötchen	114 g	132 g	149 g	175 g
	Hartkäse 10% Fett i. Tr.	44 g	51 g	57 g	67 g
	Beerenobst	110 g	127 g	143 g	169 g
	Mehrfruchtsaft	316ml	364ml	413ml	486ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Broccolicremesuppe	264ml	304ml	344ml	405ml
	Vollkornbrot	44 g	51 g	57 g	67 g
	Butter	11 g	13 g	15 g	18 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Cordon bleu vom Kalb	132 g	152 g	172 g	202 g
	Kartoffelpuffer (Standardrezeptur)	132 g	152 g	172 g	202 g
	Gemüsemischung	132 g	152 g	172 g	202 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Tagesplan: Orientalisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Omelett	109 g	126 g	143 g	168 g
	Pilze	33 g	38 g	43 g	50 g
	Vollkornbrot	131 g	151 g	171 g	201 g
	Papaya	218 g	251 g	285 g	335 g
	Tee (Getränk)	250ml	250ml	250ml	250ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Poulet ohne Haut	109 g	126 g	143 g	168 g
	Currysosse	44ml	50ml	57ml	67ml
	Peperoni rot	44 g	50 g	57 g	67 g
	Eisbergsalat	49 g	57 g	64 g	75 g
	Gemüsemischung chinesische Art	44 g	50 g	57 g	67 g
	Zitronensaftlimonade	180ml	207ml	235ml	277ml
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Lammspiess	73 g	84 g	95 g	112 g
	Shiitakepilz	98 g	113 g	128 g	151 g
	Austernpilz	109 g	126 g	143 g	168 g
	Weissbrot	93 g	107 g	121 g	143 g
	Butter	11 g	13 g	14 g	17 g
	Wasser und Mineralwasser	500ml	500ml	500ml	500ml

Lust auf Snacks zwischendurch?

Wenn Sie zwischendurch Hunger haben oder Ihr Programm Ihnen mehr als 3 Mahlzeiten empfiehlt, gehen Sie ans Ende des Menüvorschlag-Abschnittes. Dort finden Sie eine Liste an möglichen Nahrungsmitteln, die Sie in beliebiger Menge als Snacks zwischen den Mahlzeiten essen dürfen.

Hinweis: Diese Tagesmenüs wurden so zusammengestellt, dass Sie über den gesamten Tag zur optimalen Kalorienverteilung kommen. Das bedeutet auch, dass die gewählten Artikel in der Nahrungsmittelliste zum Teil auch mit roten Gewichtssymbolen bewertet worden sein können. Da die Lebensmittel genau aufeinander abgestimmt worden sind, sind auch rot bewertete Nahrungsmittel somit kein Problem. Die Tagesmenüs achten zusätzlich ausschliesslich auf die richtige Kalorienverteilung zum effektiven Abnehmen (Gewichtsprogramm). Aspekte wie „gesund“ oder „ungesund“ werden von den Menüs nicht berücksichtigt (Ernährungsprogramm).

Snacks, die immer erlaubt sind

Klare Suppe mit Champignons

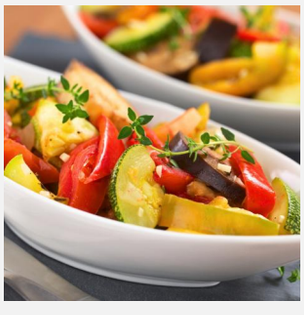
835 ml Gemüsefond
250 g Champignons
85 g Radieschensprossen
Jodsalz
Pfeffer
Sojasosse
Thymian

Die Champignons in Scheiben schneiden. Den Fond erhitzen und die Champignons hinzugeben. Den Fond kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Thymian abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben und mit den Sprossen anrichten.

Tomatensuppe mit Balsamicoessig und Kräutern

165 ml Gemüsefond
5 Tomaten
1.5 TL Balsamico-Bianco-Essig
Jodsalz
Pfeffer
Basilikum

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Fond erhitzen und die gewürfelten Tomaten hinzugeben. Den Fond 3 Min. aufkochen lassen und danach durch ein Haarsieb streichen. Die Suppe noch mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Basilikum abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben und mit den Sprossen anrichten.



Einfache Gemüseplatte

100 g frischer. grüner Spargel
100 g Sellerie
100 g Kürbis
50 g Paprika
100 g Zucchini
Jodsalz
Pfeffer
Thymian

Das Gemüse waschen, nach Bedarf schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika für 3 Minuten, das restliche Gemüse 8-10 Minuten kochen. Aus dem Wasser geben, abtropfen und mit Zitrone, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach auf einem Teller anrichten.

Shirataki Nudeln mit Tomatensauce

310 g Shirataki Nudeln
35 g Champignons
0.5 Dose(n) gestückelte Tomaten
Zitronen
Jodsalz
Pfeffer
Basilikum

Die gestückelten Tomaten mit den Champignons in einem Topf aufkochen lassen und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.
Die Nudeln aus der Verpackung geben, für 1-3 Min. im Wasser kochen lassen und nach dem Kochen sieben. Die heissen Nudeln mit der Tomatensauce auf einem Teller anrichten.

Snacks, die immer erlaubt sind

Sommerlicher Salat mit Blüten

215 g gemischter Blattsalat
140 g Gurken
55 g essbare Blüten
1.5 EL Weissweinessig
1.5 EL Himbeeressig
1.5 TL Olivenöl
Jodsalz
Pfeffer

Den gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke in Würfel schneiden. Die Salatblätter mit den Gurken in eine Salatschüssel geben und mit dem Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Blüten dekorativ auf dem Salat verteilen.

Acerola

Acerola — In beliebiger Menge

Aprikose

Aprikose — In beliebiger Menge

Aubergine

Aubergine — In beliebiger Menge
Wir empfehlen Dampfgarung

Auster roh

Auster roh — In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind

Blumenkohl

Blumenkohl	In beliebiger Menge Wir empfehlen Dampfgarung

Broccoli

Broccoli	In beliebiger Menge Wir empfehlen Dampfgarung

Clementine

Clementine	In beliebiger Menge

Fischsud

Fischsud	In beliebiger Menge

Flusskrebs gegart

Flusskrebs gegart	In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind

Peperoni grün

Peperoni grün	In beliebiger Menge

Gewürzgurken Sauerkonserve, abgetropft

Gewürzgurken Sauerkonserve, abgetropft	In beliebiger Menge

Grüner Salat ohne Dressing

Grüner Salat ohne Dressing	In beliebiger Menge

Gurke

Gurke	In beliebiger Menge

Kaffee

Kaffee (ungesüsst)	In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind

Kiwi

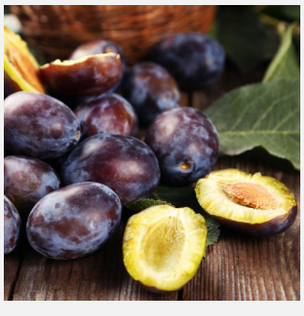
Kiwi	In beliebiger Menge

Mandarine

Mandarine	In beliebiger Menge

Morchel

Morchel	In beliebiger Menge



Pflaumen

Pflaumen	In beliebiger Menge

Radieschen

Radieschen	In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind

Rettich

Rettich	In beliebiger Menge

Rhabarberkompott mit wenig Süssstoff

Rhabarberkompott mit wenig Süssstoff	In beliebiger Menge

Rotkohl

Rotkohl	In beliebiger Menge

Spargel

Spargel	In beliebiger Menge Wir empfehlen Dampfgarung

Suppen klar

Suppen klar	In beliebiger Menge

Snacks, die immer erlaubt sind

Tee (Getränk)

Tee (Getränk)	In beliebiger Menge

Tomaten

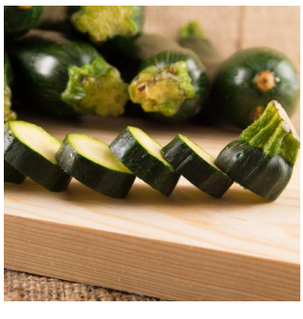
Tomaten	In beliebiger Menge

Wasser und Mineralwasser

Wasser und Mineralwasser	In beliebiger Menge

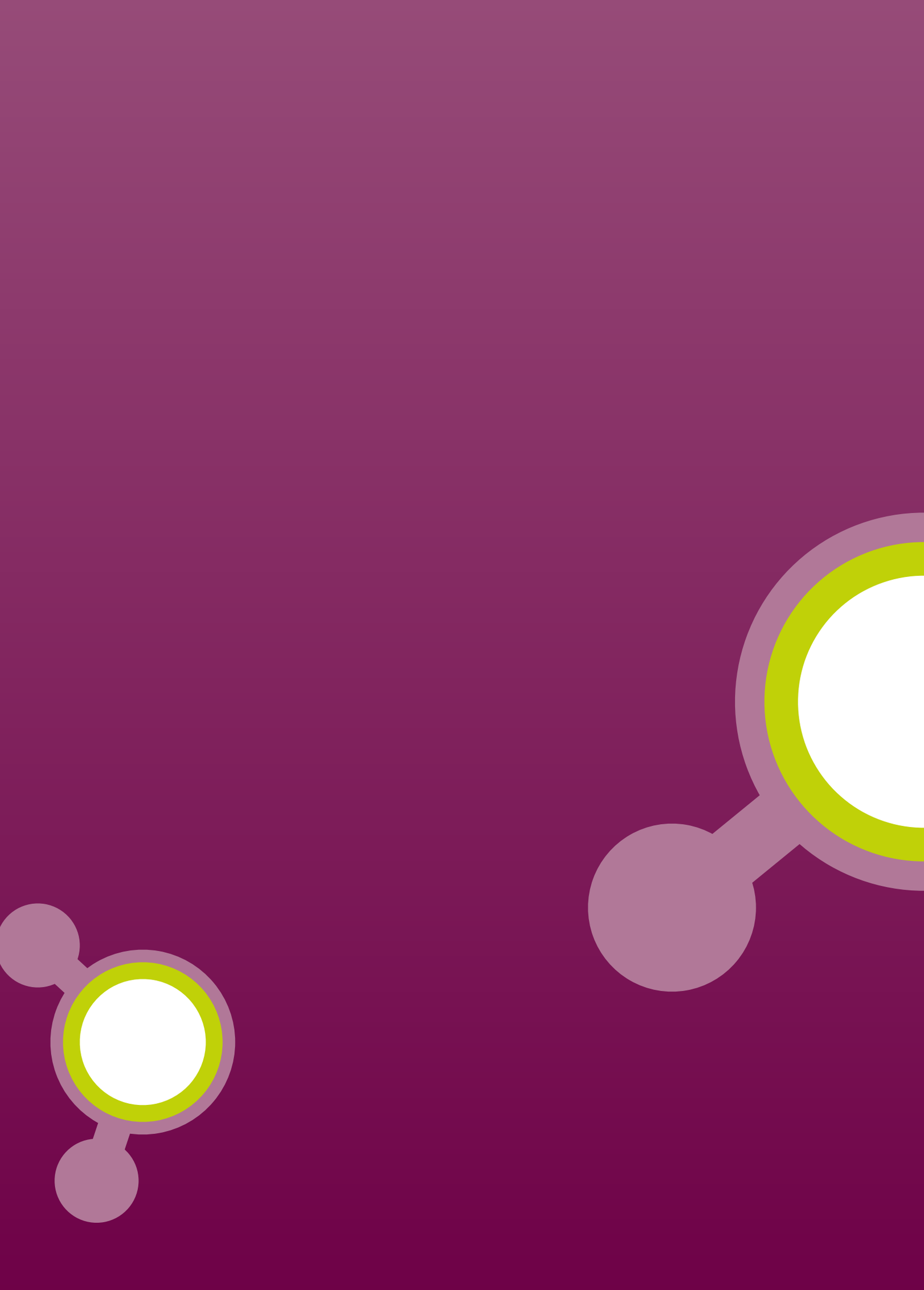
Weisskohl

Weisskohl	In beliebiger Menge



Zucchetti

Zucchetti	In beliebiger Menge



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

Planen Sie Ihr individuelle Sportprogramm, um erfolgreich abzunehmen.

Sportliche Betätigung

Das Ziel des aeroben Trainings ist es, den Puls für einen längeren Zeitraum zu erhöhen und konstant zu halten. Für diese sportliche Aktivität braucht der Körper viel Energie, die er aus den verfügbaren Quellen bezieht. Wurde kurz vor dem Sport gegessen, nimmt der Körper einen Teil der Energie aus der Nahrung, was zu einem geringeren Gewichtsverlust führt. Deshalb sollten Sie mindestens 2 Stunden vor dem Sport nichts essen.

Sie können sich nun selbst entscheiden, wie viele Trainingseinheiten Sie pro Woche absolvieren wollen. Die nachfolgende Tabelle zeigt Ihnen, wie viel Kalorien Sie pro Woche durch Sport verbrennen sollten. Je öfter Sie trainieren, umso weniger kcal müssen pro Einheit verbrannt werden:

Trainingseinheiten pro Woche	Kalorienverbrauch pro Einheit
7	222 kcal
6	259 kcal
5	311 kcal
4	388 kcal
3	518 kcal
2	777 kcal
1	1554 kcal

Neben den hier angegebenen Sporttabellen, können Sie auch Ihr Smartphone verwenden, um die durch Sport verbrannten Kalorien besser zählen und auswerten zu können. Diese Apps können Ihnen dabei helfen:

- FitnessBuilder
- Freeletics
- Google Fit
- Nike+ Training Club
- Strava
- Sworkit
- Runkeeper
- Runtastic

Anweisungen

Entscheiden Sie als erstes wie oft pro Woche Sie Sport betreiben möchten oder können. Je seltener Sie Sport machen umso länger werden Sie pro Training benötigen, um die nötigen Kalorien zu verbrennen. Nachdem Sie entschieden haben, wie oft Sie pro Woche trainieren wollen, suchen Sie sich anhand der folgenden Tabelle Ihre Lieblingstrainingsarten aus. Unter der Spalte "4 X" finden Sie zum Beispiel die Dauer der Trainingseinheit pro Aktivität, wenn Sie viermal pro Woche trainieren möchten. Natürlich können Sie auch verschiedene Sportarten mischen. Wenn Sie also zum Beispiel viermal pro Woche trainieren möchten, können Sie davon zum Beispiel zweimal pro Woche Fussball spielen (die Dauer ist an der Tabelle ablesbar) und zweimal pro Woche Bergsteigen (die Dauer ist ebenfalls in der Tabelle ablesbar).

Bei der Auswahl der Sportarten sollten Sie auch Ihre genetische Veranlagung berücksichtigen. Das optimale Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauersport wird Ihnen dabei helfen, Ihre Muskeln während dem Abnehmen zu erhalten. Um diese Auswahl zu erleichtern, finden Sie vor jeder Sportart Symbole für Kraft- bzw. Ausdauersport:

●	= Ausdauersport
■	= Kraftsport
● ■	= Ausdauer- und Kraftsport

Ihr Typ:

AUSDAUER- UND KRAFTSPORT

Benötigen Sie neben Ausdauertraining zusätzlich Kraftsport um Ihre Muskeln zu erhalten?

KRAFTSPORT AUSDAUER

Besuchen Sie ein Sportstudio

Obwohl die Selbstmotivation und technische Hilfsmittel ihren Zweck erfüllen, haben Studien gezeigt, dass Gewichtsreduktionsdiäten deutlich erfolgreicher sind, wenn sie professionell begleitet werden. Deshalb wäre es ratsam, sich bei Ihrem Fitnesscenter für ein begleitendes Abnehmprogramm mit einem Personal Trainer anzumelden. Dieser kann Sie zu den Trainingsmöglichkeiten beraten und dauerhaft motivieren.

Viele Menschen finden es ausserdem einfacher, regelmässig Sport zu machen, wenn sie regelmässige Besuche im Fitnesscenter zur Routine machen. Entscheiden Sie anhand der folgenden Tabelle, welches Training Sie wie oft pro Woche machen wollen. Sie können natürlich auch Outdoorsportarten mit Ihren Fitnesscenterbesuchen kombinieren.

Beispiel eines wöchentlichen Trainingsplans mit 3 Trainingseinheiten

156 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Sportart 1	111	56	37	28	22	19	16
Sportart 2	121	61	40	30	24	20	17
Sportart 3	155	78	52	39	31	26	22
Sportart 4	155	78	52	39	31	26	22
Sportart 5	134	67	45	34	27	22	19
Sportart 6	88	44	29	22	18	15	13
Sportart 7	63	32	21	16	13	11	9
Sportart 8	158	79	53	39	32	26	23
Sportart 9	111	56	37	28	22	19	16

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	Sportart 2	Sportart 9	Sportart 5
	mindestens 40 min	mindestens 37 min	mindestens 45 min

Freitag	Samstag	Sonntag

Sportliche Aktivitäten

	Trainingseinheiten pro Woche in Minuten						
222 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Aerobic (380 kcal/h)	245	123	82	61	49	41	35
Badminton (360 kcal/h)	259	130	86	65	52	43	37
Basketball (450 kcal/h)	207	104	69	52	41	35	30
Bergsteigen (436 kcal/h)	214	107	71	53	43	36	31
Boxen mit Sandsack (422 kcal/h)	221	110	74	55	44	37	32
Eislaufen (15km/h) (384 kcal/h)	243	121	81	61	49	40	35
Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h)	259	130	86	65	52	43	37
Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h)	152	76	51	38	30	25	22
Fussball (498 kcal/h)	187	94	62	47	37	31	27
Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)	221	110	74	55	44	37	32
Gymnastik (324 kcal/h)	288	144	96	72	58	48	41
Handball (640 kcal/h)	146	73	49	36	29	24	21
Hockey (563 kcal/h)	166	83	55	41	33	28	24
Joggen (8 km/h) (560 kcal/h)	167	83	56	42	33	28	24
Joggen (10 km/h) (700 kcal/h)	133	67	44	33	27	22	19
Joggen (12 km/h) (875 kcal/h)	107	53	36	27	21	18	15
Kampfsportarten (704 kcal/h)	132	66	44	33	26	22	19
Klettern (774 kcal/h)	120	60	40	30	24	20	17
Kniebeugen (588 kcal/h)	159	79	53	40	32	26	23
Langlaufen (8 km/h) (690 kcal/h)	135	68	45	34	27	23	19
Mountainbiking (520 kcal/h)	179	90	60	45	36	30	26
Nordic Walking (3,5 km/h) (396 kcal/h)	235	118	78	59	47	39	34
Pilates (420 kcal/h)	222	111	74	56	44	37	32
Polo (563 kcal/h)	166	83	55	41	33	28	24
Inlineskaten (15 km/h) (384 kcal/h)	243	121	81	61	49	40	35
Rugby (704 kcal/h)	132	66	44	33	26	22	19
Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h)	167	83	56	42	33	28	24
Seilspringen (572 kcal/h)	163	82	54	41	33	27	23
Skateboarding (352 kcal/h)	265	132	88	66	53	44	38
Skifahren (langsam) (488 kcal/h)	191	96	64	48	38	32	27
Skifahren (zügig) (560 kcal/h)	167	83	56	42	33	28	24
Snowboarden (488 kcal/h)	191	96	64	48	38	32	27
Squash (728 kcal/h)	128	64	43	32	26	21	18
Schwimmen (langsam) (260 kcal/h)	359	179	120	90	72	60	51
Schwimmen (schnell) (576 kcal/h)	162	81	54	40	32	27	23
Taekwondo Kampftrain. (900 kcal/h)	104	52	35	26	21	17	15
Taekwondo Tech. training (550 kcal/h)	170	85	57	42	34	28	24
Tennis (312 kcal/h)	299	149	100	75	60	50	43
Unicycling Fahrrad (352 kcal/h)	265	132	88	66	53	44	38
Volleyball (563 kcal/h)	166	83	55	41	33	28	24
Wandern (360 kcal/h)	259	130	86	65	52	43	37
Wasser-Polo (704 kcal/h)	132	66	44	33	26	22	19

Freizeitaktivitäten und Hausarbeit

	Trainingseinheiten pro Woche in Minuten						
222 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Angeln, stehend (176 kcal/h)	530	265	177	132	106	88	76
Angeln, stehend/Bach (246 kcal/h)	379	190	126	95	76	63	54
Bowling (211 kcal/h)	442	221	147	110	88	74	63
Darts (176 kcal/h)	530	265	177	132	106	88	76
Fechten (422 kcal/h)	221	110	74	55	44	37	32
Frisbee (211 kcal/h)	442	221	147	110	88	74	63
Golf (Schläger in Wagen) (352 kcal/h)	265	132	88	66	53	44	38
Kanufahren (4 km/h) (174 kcal/h)	536	268	179	134	107	89	77
Moto-Cross (281 kcal/h)	332	166	111	83	66	55	47
Rafting (352 kcal/h)	265	132	88	66	53	44	38
Reiten (246 kcal/h)	379	190	126	95	76	63	54
Schnorcheln (352 kcal/h)	265	132	88	66	53	44	38
Segeln (211 kcal/h)	442	221	147	110	88	74	63
Spazierengehen (174 kcal/h)	536	268	179	134	107	89	77
Surfen (211 kcal/h)	442	221	147	110	88	74	63
Tanzen (langsam) (211 kcal/h)	442	221	147	110	88	74	63
Tanzen (schnell) (384 kcal/h)	243	121	81	61	49	40	35
Tanzen (modern) (422 kcal/h)	221	110	74	55	44	37	32
Tauchen m. Taucherfl. (493 kcal/h)	189	95	63	47	38	32	27
Tischtennis (281 kcal/h)	332	166	111	83	66	55	47
Windsurfing (211 kcal/h)	442	221	147	110	88	74	63
Gartenarbeit (352 kcal/h)	265	132	88	66	53	44	38
Rasenmähen (387 kcal/h)	241	120	80	60	48	40	34
Sauber machen (246 kcal/h)	379	190	126	95	76	63	54

Möglichkeiten im Sportstudio

	Trainingseinheiten pro Woche in Minuten						
222 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Fahrrad-Trainer (588 kcal/h)	159	79	53	40	32	26	23
Crosstrainer (540 kcal/h)	173	86	58	43	35	29	25
Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)	221	110	74	55	44	37	32
Gewichtheben (422 kcal/h)	221	110	74	55	44	37	32
Laufband (9 km/h) (488 kcal/h)	191	96	64	48	38	32	27
Laufband (12 km/h) (748 kcal/h)	125	62	42	31	25	21	18
Laufband (17 km/h) (1040 kcal/h)	90	45	30	22	18	15	13
Rudermaschine (415 kcal/h)	225	112	75	56	45	37	32
Stepper (588 kcal/h)	159	79	53	40	32	26	23
Tai Chi (281 kcal/h)	332	166	111	83	66	55	47
Vibrationstraining (900 kcal/h)	104	52	35	26	21	17	15
Yoga (281 kcal/h)	332	166	111	83	66	55	47

Anpassungsphase und Stabilitätsphase

Befolgen Sie das bisherige Programm so lange, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Wenn Sie mit Ihrem Gewicht zufrieden sind, fahren Sie an dieser Stelle mit dem Programm fort.

Ihr neues Sportprogramm

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben durch ein intensives Kalorienreduktionsprogramm und Sportprogramm erfolgreich abgenommen und können nun in die angenehmere Phase des Programmes übergehen. Als erstes können Sie Ihr Sportprogramm erheblich reduzieren, sollten aber dieses leichte Sportprogramm von nun an dauerhaft einhalten um auch schlank zu bleiben. Erstellen Sie sich einen neuen dauerhaften Sportplan, der für die restlichen Phasen des Programmes gültig ist.

Suchen Sie sich auf der nächsten Seite ein Sportprogramm aus, das Sie von nun an regelmässig machen möchten.

Sportliche Betätigung

	Trainingseinheiten pro Woche in Minuten						
74 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Aerobic (380 kcal/h)	82	41	27	20	16	14	12
Badminton (360 kcal/h)	86	43	29	22	17	14	12
Basketball (450 kcal/h)	69	35	23	17	14	12	10
Bergsteigen (436 kcal/h)	71	36	24	18	14	12	10
Boxen mit Sandsack (422 kcal/h)	74	37	25	18	15	12	11
Eislaufen (15km/h) (384 kcal/h)	81	40	27	20	16	13	12
Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h)	86	43	29	22	17	14	12
Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h)	51	25	17	13	10	8	7
Fussball (498 kcal/h)	62	31	21	16	12	10	9
Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)	74	37	25	18	15	12	11
Gymnastik (324 kcal/h)	96	48	32	24	19	16	14
Handball (640 kcal/h)	49	24	16	12	10	8	7
Hockey (563 kcal/h)	55	28	18	14	11	9	8
Joggen (8 km/h) (560 kcal/h)	56	28	19	14	11	9	8
Joggen (10 km/h) (700 kcal/h)	44	22	15	11	9	7	6
Joggen (12 km/h) (875 kcal/h)	36	18	12	9	7	6	5
Kampfsportarten (704 kcal/h)	44	22	15	11	9	7	6
Klettern (774 kcal/h)	40	20	13	10	8	7	6
Kniebeugen (588 kcal/h)	53	26	18	13	11	9	8
Langlaufen (8 km/h) (690 kcal/h)	45	23	15	11	9	8	6
Mountainbiking (520 kcal/h)	60	30	20	15	12	10	9
Nordic Walking (3,5 km/h) (396 kcal/h)	78	39	26	20	16	13	11
Pilates (420 kcal/h)	74	37	25	19	15	12	11
Polo (563 kcal/h)	55	28	18	14	11	9	8
Inlineskaten (15 km/h) (384 kcal/h)	81	40	27	20	16	13	12
Rugby (704 kcal/h)	44	22	15	11	9	7	6
Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h)	56	28	19	14	11	9	8
Seilspringen (572 kcal/h)	54	27	18	14	11	9	8
Skateboarding (352 kcal/h)	88	44	29	22	18	15	13
Skifahren (langsam) (488 kcal/h)	64	32	21	16	13	11	9
Skifahren (zügig) (560 kcal/h)	56	28	19	14	11	9	8
Snowboarden (488 kcal/h)	64	32	21	16	13	11	9
Squash (728 kcal/h)	43	21	14	11	9	7	6
Schwimmen (langsam) (260 kcal/h)	120	60	40	30	24	20	17
Schwimmen (schnell) (576 kcal/h)	54	27	18	13	11	9	8
Taekwondo Kampftrain. (900 kcal/h)	35	17	12	9	7	6	5
Taekwondo Tech. training (550 kcal/h)	57	28	19	14	11	9	8
Tennis (312 kcal/h)	100	50	33	25	20	17	14
Unicycling Fahrrad (352 kcal/h)	88	44	29	22	18	15	13
Volleyball (563 kcal/h)	55	28	18	14	11	9	8
Wandern (360 kcal/h)	86	43	29	22	17	14	12
Wasser-Polo (704 kcal/h)	44	22	15	11	9	7	6

Freizeitaktivitäten und Hausarbeit

	Trainingseinheiten pro Woche in Minuten						
74 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Angeln, stehend (176 kcal/h)	177	88	59	44	35	29	25
Angeln, stehend/Bach (246 kcal/h)	126	63	42	32	25	21	18
Bowling (211 kcal/h)	147	74	49	37	29	25	21
Darts (176 kcal/h)	177	88	59	44	35	29	25
Fechten (422 kcal/h)	74	37	25	18	15	12	11
Frisbee (211 kcal/h)	147	74	49	37	29	25	21
Golf (Schläger in Wagen) (352 kcal/h)	88	44	29	22	18	15	13
Kanufahren (4 km/h) (174 kcal/h)	179	89	60	45	36	30	26
Moto-Cross (281 kcal/h)	111	55	37	28	22	18	16
Rafting (352 kcal/h)	88	44	29	22	18	15	13
Reiten (246 kcal/h)	126	63	42	32	25	21	18
Schnorcheln (352 kcal/h)	88	44	29	22	18	15	13
Segeln (211 kcal/h)	147	74	49	37	29	25	21
Spazierengehen (174 kcal/h)	179	89	60	45	36	30	26
Surfen (211 kcal/h)	147	74	49	37	29	25	21
Tanzen (langsam) (211 kcal/h)	147	74	49	37	29	25	21
Tanzen (schnell) (384 kcal/h)	81	40	27	20	16	13	12
Tanzen (modern) (422 kcal/h)	74	37	25	18	15	12	11
Tauchen m. Taucherfl. (493 kcal/h)	63	32	21	16	13	11	9
Tischtennis (281 kcal/h)	111	55	37	28	22	18	16
Windsurfing (211 kcal/h)	147	74	49	37	29	25	21
Gartenarbeit (352 kcal/h)	88	44	29	22	18	15	13
Rasenmähen (387 kcal/h)	80	40	27	20	16	13	11
Sauber machen (246 kcal/h)	126	63	42	32	25	21	18

Möglichkeiten im Sportstudio

	Trainingseinheiten pro Woche in Minuten						
74 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Fahrrad-Trainer (588 kcal/h)	53	26	18	13	11	9	8
Crosstrainer (540 kcal/h)	58	29	19	14	12	10	8
Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)	74	37	25	18	15	12	11
Gewichtheben (422 kcal/h)	74	37	25	18	15	12	11
Laufband (9 km/h) (488 kcal/h)	64	32	21	16	13	11	9
Laufband (12 km/h) (748 kcal/h)	42	21	14	10	8	7	6
Laufband (17 km/h) (1040 kcal/h)	30	15	10	7	6	5	4
Rudermaschine (415 kcal/h)	75	37	25	19	15	12	11
Stepper (588 kcal/h)	53	26	18	13	11	9	8
Tai Chi (281 kcal/h)	111	55	37	28	22	18	16
Vibrationstraining (900 kcal/h)	35	17	12	9	7	6	5
Yoga (281 kcal/h)	111	55	37	28	22	18	16

Ihre optimale Pulsfrequenz ermitteln

Die Pulsfrequenz ist bei Sport entscheidend und deshalb gibt es für jedes Lebensalter eine optimale Pulsrate bei Ausdauersport. Verwenden Sie die folgende Tabelle um die richtige Pulsrate für Ihr Alter zu definieren.

Alter	Pulsfrequenz
5	175 - 185
10	165 - 175
15	160 - 170
20	155 - 165
25	150 - 160
30	145 - 155
35	140 - 150
40	135 - 145
45	130 - 140
50	125 - 135
55	120 - 130
60	115 - 125
65	110 - 120
70	105 - 115
75	100 - 110
80	95 - 105
85	90 - 100
90	85 - 95
95	80 - 90
100	75 - 85

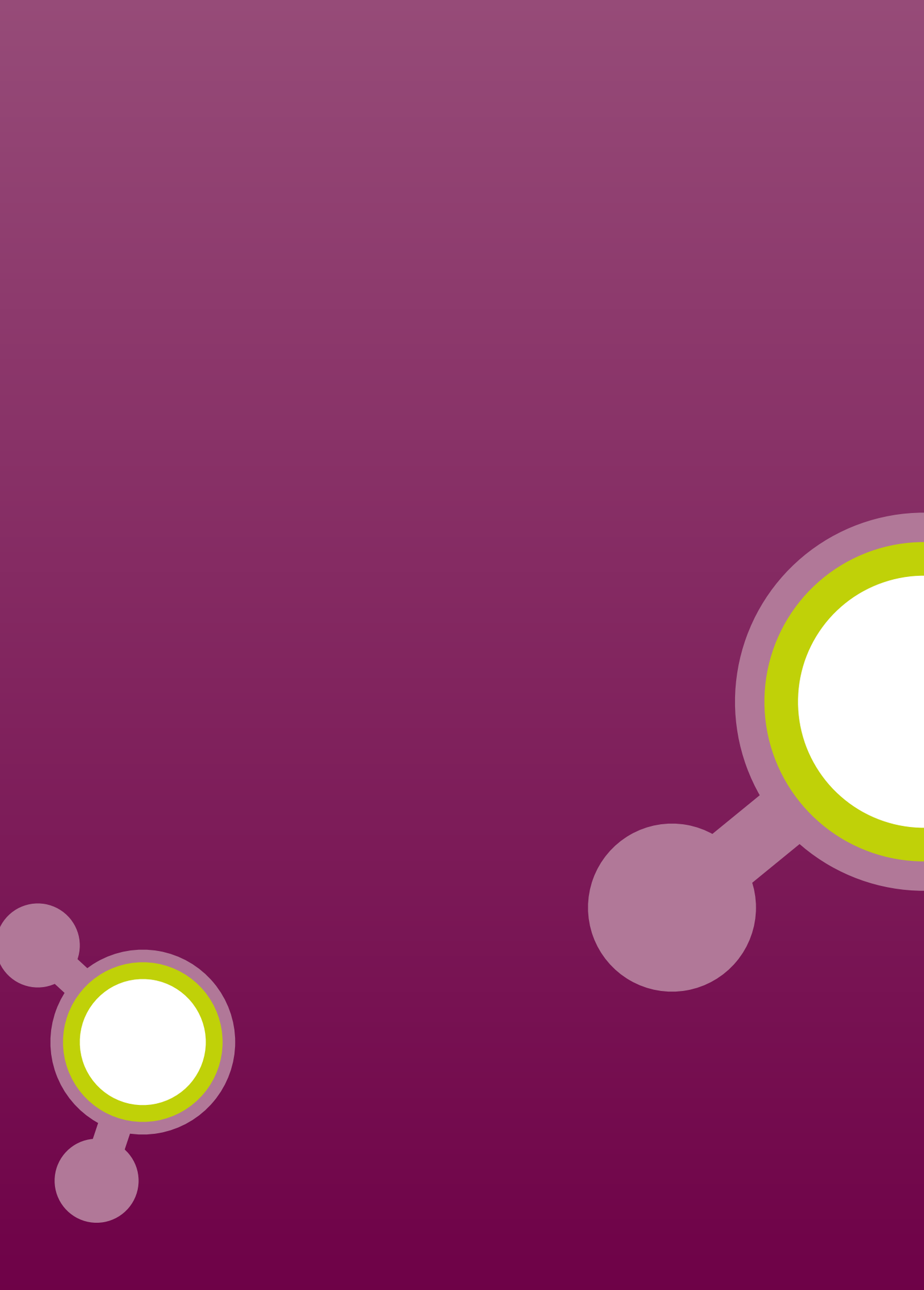
Ihre optimale Pulsfrequenz:

145 - 155

Um sicher zu gehen, dass Sie den Sport auch in der richtigen Intensität durchführen, wäre es sehr empfehlenswert einen Pulsmesser in Form einer Armbanduhr zu verwenden. Diese Geräte haben üblicherweise eine Alarm-Funktion die Sie warnt, wenn Sie sich ausserhalb des optimalen Puls-Bereiches befinden.

(Die optimale Pulsfrequenz wurde anhand der Zoladz-Methode (Zone2) ermittelt: (220 - Alter) - 40 +/- 5)

Achtung! Diese Pulsfrequenz ist nur ein ungefährer Durchschnittswert und sollte als grobe Richtlinie gelten. Wenn Sie bei dieser Pulsfrequenz leicht ins Schwitzen kommen, stärker atmen müssen aber dennoch noch sprechen können bewegen Sie sich vermutlich im richtigen Pulsfrequenzbereich. Wenn Sie sich dabei jedoch über- oder unterfordert fühlen, müssen Sie Ihren Optimalpuls entsprechend anpassen.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

NAHRUNGSMITTELLISTE

Diese individuelle Nahrungsmittelliste enthält ca. 900 Nahrungsmittel bewertet nach Ihren Genen und hilft Ihnen Ihre Ernährung optimal zu planen.

Die Nahrungsmittelliste erklärt

Die Nahrungsmittelliste beinhaltet mehr als 900 verschiedene Nahrungsmittel, die anhand Ihrer Gene ausgewertet wurden und hilft Ihnen dabei Ihre Ziele zu erreichen.
Bitte beachten Sie: Egal welches Ziel Sie mit dieser Analyse verfolgen, sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Die angegebene typische Portionsgrösse sollte die maximale Menge sein, die Sie von einem Lebensmittel pro Tag zu sich nehmen (es sei denn Sie rechnen nach der Artikelmenge). Bei allen Lebensmitteln sollte versucht werden, jeden Tag zu variieren und unterschiedliche Produkte (nicht immer das gleiche oder 3 unterschiedliche vom selben Typen) zu essen. Alkoholische Getränke sollten auf maximal 3 Mal pro Woche beschränkt werden.

125 g

Artikelmenge

Die Artikelmenge ist die maximale Menge, die Sie von diesem Nahrungsmittel pro Artikel essen dürfen. Wenn Sie mehr von dem Nahrungsmittel essen wollen, müssen Sie einen weiteren Artikel investieren. Wenn Sie nur einen halben Artikel essen, können Sie den anderen halben Artikel auch für ein anderes Nahrungsmittel einsetzen. Sehen Sie sich nicht gezwungen, jeden Artikel vollkommen aufzuessen. Manche Artikel sind mit "beliebig viel - kein Artikel" gekennzeichnet. Diese Artikel haben so wenige Kalorien, dass Sie diese in beliebiger Menge essen dürfen, auch nachdem Sie alle Ihre Artikel verbraucht haben.

Grüne Gewichtssymbole

Grüne Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel das für Sie passende Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss hat. Je mehr grüne Symbole das Lebensmittel hat, umso besser ist die Verteilung für Sie. Versuchen Sie Ihre Ernährung grösstenteils aus Nahrungsmitteln zusammen zu stellen, die 5 oder 6 grüne Gewichtssymbole enthalten. Generell sollten Sie Lebensmittel mit grünen Gewichtssymbolen häufig und solche mit vielen grünen Gewichtssymbolen besonders häufig essen.

Rote Gewichtssymbole

Rote Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel kein passendes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss für Ihren genetischen Typ hat. Je schlechter die Verteilung für Sie ist, umso mehr rote Gewichtsymbole hat das Lebensmittel. Versuchen Sie, besonders Lebensmittel mit Symbolen aus dem roten Bereich zur Ausnahme zu machen und nicht mehr als ein Lebensmittel pro Tag aus dieser Kategorie zu essen. Essen Sie Lebensmittel mit roten Gewichtssymbolen, speziell solche

mit vielen roten Gewichtssymbolen, möglichst selten.

Warnung - Eigene Angaben

Wenn Sie bei Ihrer Bestellung angegeben haben, an Allergien oder Unverträglichkeiten zu leiden oder gewisse Lebensmittel meiden zu wollen, finden Sie in dieser Spalte gelegentlich ein Warnsymbol (!). Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen von Ihnen angegebenen Stoff enthält, der eine Allergie oder eine Unverträglichkeitsreaktion auslösen kann. Diese Warnung basiert ausschliesslich auf Ihren Angaben und es werden keine Genanalyseergebnisse dazu berücksichtigt. VORSICHT! Es handelt sich um ungefähre Angaben. Prüfen Sie ggf. die Bestandteile jedes Nahrungsmittels.

Warnung - Genetische Warnung vor Inhaltsstoffen

Ein Warnsymbol (!) in dieser Spalte bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen Stoff enthält, der bei Ihnen aufgrund Ihrer Genetik Verdauungsprobleme oder andere Beschwerden einer Unverträglichkeit auslösen kann (aber nicht zwingend muss). Achten Sie beim Verzehr dieser Lebensmittel auf Beschwerden und meiden Sie diese, wenn nötig. Sollten keine Beschwerden auftreten, können Sie diese Nahrungsmittel ohne Problem weiterhin essen.

Fragezeichen

Wenn Sie bestimmte Produkte nicht bestellt haben, ist es möglich, dass Fragezeichen in einer Spalte angezeigt werden. Das bedeutet, dass nicht alle relevanten Ergebnisse für diese Auswertung zur Verfügung stehen. Sollten Sie diese Analyse nachholen wollen, kontaktieren Sie bitte Ihren Betreuer.

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Brot und Kleingebäck	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Baguette	30	85	5	20	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Buchweizenbrot	45	106	5	25	5
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Croissant	70	357	5	35	25
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dinkelbrot	50	117	5	20	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fladenbrot	50	121	5	25	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	45	99	5	20	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	5	25	0
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	5	25	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grünkernbrot	45	108	5	25	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hirsebrot	45	106	5	25	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kartoffelbrot	50	122	5	25	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	5	10	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	5	10	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	5	10	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Laugengebäck	50	171	5	35	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Maisbrot	45	104	5	20	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pumpernickel	40	78	5	20	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Reisbrot	45	107	5	25	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen	50	110	5	20	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	50	102	5	20	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornbrot-Roggenmischbrot	50	103	5	20	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	50	102	5	20	0
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weissbrot	30	73	5	15	0

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Brot und Kleingebäck	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
45 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Weissbrot-Toastbrot	30	78	5	15	5

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Amaranth Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn ode..	15	46	5	10	5
25 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Buchweizen geschält (als Mehl, Gries, Korn o..	40	137	5	30	5
25 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Buchweizen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn o..	60	206	10	45	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Bulgur	180	585	20	125	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Dinkel geschält (als Mehl, Gries, Korn oder ..	20	68	5	15	0
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Dinkel Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder ..	100	329	20	60	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Gerste geschält (als Mehl, Gries, Korn oder ..	60	193	10	40	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Gerste Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder ..	40	128	5	25	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Grünkern geschält (als Mehl, Gries, Korn ode..	60	196	10	40	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Grünkern Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn ode..	40	131	5	25	5
35 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Hafer geschält (als Mehl, Gries, Korn oder F..	60	199	10	35	5
35 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Hafer Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder F..	10	33	5	10	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Hirse geschält (als Mehl, Gries, Korn oder F..	60	214	10	45	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Hirse Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder F..	20	66	5	15	5
30 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Khorasan Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn ode..	100	337	15	70	5

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig / selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mais geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Fl..	20	66	5	15	5
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mais Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Fl..	60	197	5	40	5
25 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Paniermehl	20	72	5	15	0
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Popcorn	30	111	5	20	5
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Quinoa geschält (als Mehl, Gries, Korn oder ..	100	355	15	65	10
25 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Reis geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Fl..	40	140	5	35	0
25 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Reis Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Fl..	60	211	5	45	5
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Roggen geschält (als Mehl, Gries, Korn oder ..	60	180	10	40	5
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Roggen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder ..	40	120	5	25	5
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weizen geschält (als Mehl, Gries, Korn oder ..	60	183	10	40	5
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weizen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder ..	40	122	5	25	5

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Süsswaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süss, Eis	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig / selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
20 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ahornsirup	100	274	0	70	0
15 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bonbon sauer	5	20	0	5	0
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Eis Erdbeer	30	58	5	10	5
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Eis Vanille	30	58	5	10	5
15 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fruchtbonbons	5	20	0	5	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Süsswaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süss, Eis	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gummibonbons	15	52	5	15	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Honig	20	61	0	15	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kakaopulver	5	14	5	5	5
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Apfel	25	66	0	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Aprikose	25	63	0	15	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Brombeere	25	65	0	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Erdbeer	25	65	0	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Heidelbeere	25	66	0	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Himbeere	25	64	0	15	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Orange	25	66	0	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Pfirsich	25	68	0	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Pflaumen	25	61	0	15	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Preiselbeere	25	67	0	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Sauerkirsche	25	63	0	15	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Konfitüre Zwetschge	25	68	0	20	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Marshmallow	15	50	0	15	0
10 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Marzipan	15	79	5	10	5
10 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nougat	15	78	5	10	5
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pralinen	15	49	0	10	5
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rumkugeln	20	81	0	15	5
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schoko-Kuss	20	71	5	10	5
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokolade bitter	20	79	5	10	5
10 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokolade Milch	20	107	5	15	10

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Süsswaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süss, Eis	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig / selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
15 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokolade Sahnemilch	20	99	5	15	5
10 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokolade Vollmilch	20	107	5	10	10
10 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokolade weiss	20	108	5	15	10
10 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokolade zartbitter	20	99	5	10	10
15 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zucker weiss	5	20	0	5	0

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Eier und Eierprodukte, Teigwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig / selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
30 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Glasnudeln	100	339	0	85	0
65 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hühnerei	60	82	10	5	10
35 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sobanudeln	100	336	15	75	5
65 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spätzle	100	138	10	40	5
35 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Teigwaren mit Ei	150	543	20	105	5
35 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Teigwaren ohne Ei	50	174	10	35	5
40 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornteigwaren mit Ei	150	485	20	95	5
40 g		?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornteigwaren ohne Ei	50	162	10	30	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Apfel-Streuselkuchen aus Mürbeteig	150	350	5	50	20
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Apfelstrudel	150	411	5	40	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Aprikosen-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	208	5	25	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bierteig	100	225	10	35	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Biskuitschnitte	100	390	5	50	20
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Blätterteig	100	420	5	30	35
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Brandmasse	100	183	10	15	15
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Butterkeks	25	109	5	20	5
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cremetorte	120	400	10	40	25
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dominosteine	15	50	5	10	5
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Donut	60	236	5	30	15
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Erdbeer-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	281	5	25	20
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hefeteig (Pizzateig)	100	304	10	45	15
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Joghurt-Sahne Torte	100	264	5	25	20
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Karotten-Nuss-Torte aus Biskuitmasse	100	318	10	35	20
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Käsekuchen aus Mürbeteig	100	270	10	30	15
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Käsesahnetorte	120	344	5	30	25
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kirschtorte aus Mürbeteig	120	354	5	45	20
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lebkuchen	25	97	5	15	5
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Linzertorte	120	501	10	55	30
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Makronen	50	218	10	25	15
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mandelkuchen aus Hefeteig	100	384	10	45	20
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Marmorkuchen aus Rührmasse	70	249	5	30	15

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Marzipantorte	120	421	10	35	30
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mohn-Apfeltorte aus Mürbeteig	120	346	10	40	20
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mohnrolle aus Hefeteig	100	358	10	40	20
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Muffin mit Schokolade	60	175	5	25	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Muffins mit Heidelbeeren	60	226	5	25	10
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nusskuchen	50	229	5	20	15
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nusssahnetorte	120	427	10	30	35
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pfeffernüsse	25	96	5	20	5
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Plätzchen aus Mürbeteig	50	246	5	30	15
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Quark-Apfel-Torte	120	232	10	30	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rahmkuchen	50	151	5	15	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rhabarberkuchen mit Baiser	120	292	5	25	15
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rosinenkuchen aus Rührmasse	70	241	5	35	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotweinkuchen aus Rührmasse	70	255	5	30	15
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sachertorte	120	462	10	55	25
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Salzstangen	30	106	5	25	0
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokoladenkuchen aus Rührmasse	70	237	5	25	15
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokoladen-Nuss-Torte aus Rührmasse	100	393	10	35	25
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokoladentorte mit Sahnegusscreme aus Bisk..	100	308	5	50	10
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwarzwälder Kirschtorte	120	333	5	40	20
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Streuselschnecke	75	257	10	40	10
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tiramisu	125	390	10	50	20
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Waffeln	50	279	5	25	25

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
50 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Zwetschgenkuchen aus Mürbeteig	100	239	5	30	10

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
beliebig viel		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Acerola	120	19	0	5	0
190 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Ananas	125	70	5	20	0
115 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Ananas Konserve	125	108	0	30	0
165 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Apfel	125	76	0	20	0
125 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Apfelmus Konserve	250	203	5	50	0
280 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Aprikose	50	22	0	5	0
130 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Aprikose Konserve	125	99	5	25	0
50 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Avocado	225	293	5	10	30
120 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Banane	100	90	5	20	0
675 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Baumstachelbeere (Sternfrucht)	125	34	5	5	5
430 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Beerenobst	125	40	5	10	5
190 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Birne	140	73	5	20	0
150 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Birne Konserve	125	83	0	20	0
380 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Brombeere	125	45	5	10	5
105 g		nicht bestellt		nicht bestellt			?	?		Brotfrucht	125	130	5	30	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
225 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cashewapfel	125	68	5	15	5
265 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Clementine	40	18	0	5	0
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dattel	125	350	5	85	5
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Durian	125	180	5	40	5
430 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Erdbeere	250	80	5	15	5
280 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Erdkirsche (Physalis)	125	64	5	15	5
185 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Feige	20	13	0	5	0
150 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Granatapfel	125	94	5	20	5
320 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grapefruit	250	110	5	20	0
405 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Guave	125	43	5	10	5
215 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Guave klein	125	69	5	15	5
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hagebutte	125	119	5	20	5
390 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Heidelbeere	125	46	5	10	5
490 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Himbeere	125	43	5	10	0
340 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Holunderbeere	125	69	5	10	5
495 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Johannisbeere rot	125	41	5	10	0
385 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Johannisbeere schwarz	125	50	5	10	0
355 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Johannisbeere weiss	125	51	5	10	0
150 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kaki	125	89	5	20	0
335 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kaktusfeige	125	46	5	10	5
180 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kapstachelbeere	125	95	5	20	5
190 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kirsche Konserve	125	68	5	20	0
240 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kirsche sauer	120	62	5	15	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
180 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kirsche süss	120	72	5	20	0
260 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kiwi	45	24	0	5	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kokosnuss	50	181	5	5	20
165 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kumquat	125	85	5	20	0
250 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Limette	125	59	5	5	5
140 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Litchi	125	94	5	25	0
105 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Litchi Konserve	125	120	5	30	0
195 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mamey-Apfel	125	71	5	15	0
235 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mandarine	40	20	0	5	0
125 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mandarine Konserve	125	104	0	25	0
190 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mango	125	74	5	20	5
150 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mangostane	125	93	5	20	5
290 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Maulbeere	125	55	5	10	0
170 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mirabelle	125	80	5	20	0
225 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mispel	25	12	0	5	0
190 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nektarine	115	64	5	15	0
285 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Orange	150	65	5	15	0
250 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pampelmuse	125	58	5	15	0
335 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Papaya	125	40	5	10	0
250 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Passionsfrucht	125	80	5	15	5
265 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pfirsich	115	47	5	10	0
235 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pflaumen	125	56	5	15	0
380 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Preiselbeere	125	44	0	10	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
325 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Quitte	150	59	5	15	5
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rhabarber	150	20	5	5	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rosinen	25	76	5	20	0
235 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rundpflaume	125	56	5	15	0
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sanddornbeere	125	108	5	5	10
335 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Stachelbeere	125	46	5	10	0
675 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sternfrucht	100	27	5	5	5
380 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wald-Brombeere	125	45	5	10	5
430 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wald-Erdbeere	125	40	5	10	5
490 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wald-Himbeere	125	43	5	10	0
285 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wassermelone	125	48	5	10	0
155 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weintraube rot	125	88	5	20	0
155 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weintraube weiss	125	88	5	20	0
415 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wintermelone	125	35	5	10	0
515 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zitrone	125	45	5	5	5
190 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zuckermelone	125	69	5	20	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
175 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Algen	5	2	0	0	0
425 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Artischocken	150	33	5	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Aubergine	250	43	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bärlauch	100	19	5	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Blattkohl	150	20	5	5	0
415 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Blumenkohl	150	35	5	5	0
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bohne weiss	60	158	15	25	5
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bohnen dick	150	126	15	20	5
425 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bohnen grün	150	50	5	10	0
140 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Brennnessel	150	63	15	5	5
270 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Brokkoli	150	42	10	5	0
425 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Buschbohnen grün	150	50	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Chicoree	50	9	5	5	0
115 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Chinabohnen	150	170	15	30	5
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Chinakohl	150	20	5	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Eisbergsalat	50	7	5	5	0
580 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Endivien	50	8	5	5	0
155 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Erbsen grün	150	123	10	20	5
285 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Erbsen grün Konserve	150	57	5	10	5
550 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Feldsalat	50	8	5	0	0
725 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fenchel Knolle	150	29	5	5	0
390 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüsemischung chinesische Art	150	56	5	10	5
305 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüsemischung mexikanische Art	150	77	5	15	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
490 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüsepaprika gelb	150	45	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüsepaprika grün	150	29	5	5	0
405 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüsepaprika rot	150	56	5	10	5
235 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grünkohl	150	56	10	5	5
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gurke	150	18	5	5	0
480 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kapern	100	23	5	5	0
385 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Karotte	150	50	5	10	0
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kidney-Bohnen	60	151	15	25	5
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Knoblauch	5	3	0	5	0
655 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Knollensellerie	150	29	5	5	0
525 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kohlrabi	150	38	5	10	0
455 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kohlrübe	150	45	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kopfsalat	50	6	5	5	0
565 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kürbis Butternuss	150	38	5	10	0
565 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kürbis Hokkaido	150	38	5	10	0
305 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lauchzwiebel	30	13	0	5	0
220 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Limabohne	150	98	5	20	0
780 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lollo Rosso	100	20	5	5	0
325 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Löwenzahn	150	44	5	5	5
475 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mangold	150	24	5	5	0
225 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Meerrettich	150	96	5	20	0
425 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mixed Pickles	200	72	5	15	5
485 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Okra	150	30	5	5	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Oliven grün	20	26	0	5	5
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Oliven schwarz	20	69	0	5	10
405 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Palmenherz	150	54	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Paprikaschoten	150	29	5	5	0
215 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pastinake	150	89	5	20	5
160 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Perlzwiebel	15	11	0	5	0
685 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Portulak	150	18	5	5	5
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Prunkbohnen	150	126	15	20	5
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Radicchio	50	7	5	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Radieschen	100	15	5	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rettich	150	24	5	5	0
415 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Romanesco	150	35	5	5	0
635 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Romanosalat	50	8	5	5	0
230 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rosenkohl	150	54	10	5	5
675 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotkohl	150	35	5	5	0
310 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rübe rot	150	63	5	15	0
555 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rübe weiss	150	39	5	10	0
390 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ruccola	100	27	5	5	5
320 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sauerampfer	150	33	5	5	5
665 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sauerkraut	150	26	5	5	0
675 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schalotte	30	7	0	5	0
780 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schnittsalat	50	10	5	5	0
730 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwarzwurzel	150	29	5	5	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
530 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Silberzwiebel	30	8	0	5	0
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sojabohnen	150	216	20	20	10
785 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spargel Konserve	150	18	5	5	0
520 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spargel weiss	150	27	5	5	0
360 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spinat	150	29	5	5	0
485 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spitzkohl	150	35	5	5	0
425 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Stangenbohnen grün	150	50	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Stangensellerie	150	26	5	5	0
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Strauchbohnen	150	132	15	20	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Straucherbsen	60	172	15	30	5
625 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Suppengrün	150	38	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tomaten	80	14	5	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tomaten Konserve	80	14	5	5	0
470 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wachsbohnen	150	48	5	10	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wachsflaschenkürbis	150	21	5	5	0
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wasabi roh	150	185	10	35	5
150 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weinblätter	100	114	10	20	5
620 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weisskohl	150	38	5	10	0
365 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wirsingkohl	150	41	5	5	0
355 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wurzelpetersilie	150	59	5	10	5
500 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zucchini	150	32	5	5	0
255 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zuckererbsen	150	89	10	15	0
165 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zuckermais	150	134	5	25	5

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
530 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Zwiebel	80	22	5	5	0

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
200 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Austernpilz	100	23	5	5	0
75 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Batate (Süsskartoffel)	150	167	5	40	5
150 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Birkenpilz	200	50	10	0	5
275 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Butterpilz	200	30	5	5	5
170 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Champignon	100	21	5	5	0
205 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Champignon Konserve	100	19	5	0	5
245 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Edel-Reizker	200	36	10	0	5
55 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Gnocchi	125	203	5	45	5
220 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Hallimasch	200	38	10	0	5
50 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Japanknolle	200	362	10	75	5
15 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Kartoffelchips	25	132	0	5	10
115 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Kartoffeln geschält	200	146	5	35	0
115 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Kartoffeln ungeschält	240	175	5	40	0
65 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Kartoffelrösti tiefgefroren	200	290	5	35	15
25 g			? nicht bestellt		? nicht bestellt		?	?		Kartoffelstärke Mehl	20	68	0	20	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
110 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Lotus-Wurzel	150	119	5	25	0
55 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Maniok	200	274	5	65	0
280 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Morchel	200	30	5	5	5
95 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Pfeilwurzel	200	208	15	40	5
290 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Pfifferling	200	30	5	0	5
320 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Rotkappe	200	34	5	5	5
50 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Sagopalme	200	362	10	75	5
145 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Shiitakepilz	200	84	5	25	0
130 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Steinpilz	200	54	15	5	5
80 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Taro (Wasserbrotwurzel)	150	153	5	35	0
285 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Topinambur	200	62	5	10	5
85 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Trüffel	200	118	20	15	5
140 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Wildpilzmischung Konserve	200	118	5	15	10
220 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Yamsbohne	200	82	5	20	0
80 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Yamswurzel	200	202	5	45	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
15 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Agar-Agar	5	3	0	0	0
20 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Agavendicksaft	100	270	5	65	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Anis	5	0	0	0	0
465 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Apfelessig	15	3	0	0	0
60 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Balsamicoessig	100	99	0	25	0
35 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Barbecuesosse	45	54	5	5	5
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Basilikum	5	0	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Cayennepfeffer	5	0	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Chili rot	5	0	0	0	0
40 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Chutney Apfel	20	29	0	10	0
40 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Chutney Mango	20	28	0	10	0
50 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Chutney Tomate	20	21	0	5	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Currypulver	5	0	0	0	0
25 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Currysosse	60	91	5	5	10
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Dill	5	0	0	0	0
5 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Dressing Cocktail	20	116	0	5	15
10 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Dressing Essig-Kräuter	45	134	0	5	15
10 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Dressing French	60	222	5	5	25
15 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Dressing Italian	60	146	5	5	15
5 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Dressing Mayonnaise	50	360	5	0	40
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Estragon	5	0	0	0	0
10 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Gelatine	5	3	5	0	0
30 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Gemüsebrühe gekörnt	100	176	20	15	10

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hoisin Sosse	20	35	5	10	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hühnerbrühe gekörnt	5	7	5	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ingwer	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kardamom	5	0	0	0	0
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ketchup	20	22	0	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Koriander	5	0	0	0	0
465 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kräuteressig	15	3	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kreuzkümmel	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kümmel	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kurkuma	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lorbeerblatt	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Macis	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Majoran	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Melisse	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Muskatnuss	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nelken	5	0	0	0	0
465 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Obstessig	15	3	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Oregano	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Paprika edelsüss	5	0	0	0	0
105 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pektine	5	1	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Petersilie	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pfeffer grün	5	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pfeffer schwarz	5	0	0	0	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Pfeffer weiss	5	0	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Piment	5	0	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Rosmarin	5	0	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Safran	5	0	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Salbei	5	0	0	0	0
55 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Sambal Oelek	20	28	5	5	5
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Schnittlauch	5	0	0	0	0
75 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Senf scharf	5	4	0	0	0
75 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Senf süss	5	4	0	0	0
45 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Sojasosse	15	17	5	5	5
185 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Tabasco	5	1	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Thymian	5	0	0	0	0
200 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Tomatenmark	10	4	0	5	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Vanilleschote	5	0	0	0	0
25 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Wacholderbeere	5	4	0	0	0
490 g				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Weinessig	15	3	0	0	0
beliebig viel				nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Zimt	5	0	0	0	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
185 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Bambussprossen	150	27	5	5	0
135 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Bohnensprossen	15	5	0	5	0
10 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Cashewnuss	60	355	15	15	30
10 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Chia Samen	30	137	5	15	10
30 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Edelkastanie (Marone)	60	118	5	25	5
90 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Erbsen gekeimt	15	4	5	0	0
10 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Erdnuss	100	576	30	10	50
95 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Getreidesprossen	15	8	0	5	0
5 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Haselnuss	60	390	10	5	40
25 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Kichererbsen	60	161	15	25	5
90 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Kichererbsen gekeimt	15	4	5	0	0
10 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Kürbiskern	20	113	10	5	10
10 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Leinsamen	20	89	5	5	10
25 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Limabohnen	60	167	15	30	5
20 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Linsen	60	185	15	30	5
100 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Linsen gekeimt	15	4	5	0	0
15 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Lupine Samen	100	371	40	40	10
115 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Luzernensprossen (Alfalfa)	15	4	0	0	0
5 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Macadamianuss	60	418	5	5	45
10 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Mandel	60	353	15	5	35
10 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Mohn	20	97	5	5	10
20 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Mungobohnen	60	164	15	25	5
5 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Paranuss	60	412	10	5	45

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
5 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pecannuss	60	419	10	5	45
10 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pinienkern	20	115	5	5	10
10 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pistazie	60	352	15	10	35
10 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sesam	20	114	5	5	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sojaspeisekleie	10	11	5	5	0
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sojasprossen	15	6	5	5	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sonnenblumenkern	20	96	5	10	5
5 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Walnuss	40	286	10	5	30

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
215 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bohnensuppe weiss mit Fleisch	450	275	25	30	10
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Chickenburger	150	378	15	50	15
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Chilli con carne	250	258	20	15	15
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cordon bleu vom Hähnchen	150	300	35	15	15
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cordon bleu vom Schwein	150	329	35	15	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Currywurst mit Pommes	100	184	5	15	15
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Debreziner Bohnengulasch	350	420	25	20	30
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ente gebraten, mit Orangen und Sosse	300	507	35	10	35

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fisch und Chips	350	931	25	105	50
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fischroulade mit Tomatensosse	350	301	40	15	15
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fischstäbchen	150	380	20	25	25
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fleischpastete	350	945	40	60	65
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gänsebraten mit Sosse	300	672	50	10	55
105 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Geflügelcremesuppe	350	340	30	5	25
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Geflügelkroketten	200	378	20	15	30
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Geflügelsalat mit Ananas und Pilzen	100	194	20	5	15
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grünkohleintopf mit Kochwurst	450	365	20	20	25
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gulaschsuppe Konserve	150	164	20	5	10
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hering in Tomatensosse gegart	80	98	10	5	10
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hirschragout mit Rotwein	350	508	50	10	30
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hot Dog	115	267	15	30	15
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hühnerfrikassee mit Champignon	450	693	45	15	55
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalbsgeschnetzeltes mit Curry-Knoblauch-Sosse	250	433	35	10	30
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalbsroulade gefüllt, mit Sosse	200	302	40	5	15
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalbsschulter gedünstet in Rahmsosse	200	164	25	5	10
130 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Karotteneintopf mit Schweinebauch	450	365	20	20	25
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Käsesoufflee	140	424	20	5	40
130 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kohlroulade mit Fleischfüllung	300	258	20	15	15
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Königsberger Klops	200	388	35	15	25
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kräuterpastete	350	588	65	5	40
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lammfleischklösschen mit Curry in Tomatensosse	200	340	20	15	25

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lasagne mit Hackfleisch	475	665	30	40	45
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Leberknödel	350	536	40	50	25
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Leberpastete	150	294	25	10	20
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ochsenschwanzsuppe gebunden	350	350	15	15	30
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Paprikahuhn mit Sosse	250	263	30	10	15
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ragout fin	180	236	20	10	15
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ravioli mit Fleischfüllung in Tomatensosse	200	276	15	30	15
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rindergulasch	400	472	40	10	35
115 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rinderschmorbraten mit Rotweinsosse	350	382	35	10	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rührei	120	193	15	5	15
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sahnehering	100	129	10	5	15
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schweinebraten mit Sosse	250	583	35	10	50
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schweineschnitzel paniert, gebraten	180	454	35	35	25
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Seelachsfilet paniert	180	407	35	20	25
125 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spaghetti Bolognese	250	350	15	55	10
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sülze nach Berliner Art	250	238	25	5	15
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sushi	400	1224	45	220	20
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Teigtaschen gefüllt mit Käse und Schinken	250	803	40	25	65
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tintenfische gebacken in Bierteig	280	375	45	30	15
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	250	330	30	15	20
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wildragout mit Sosse	250	270	30	10	15
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wildschwein süsssauer	300	522	50	10	35
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wildsosse	60	45	5	5	5

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wildsuppe	350	315	35	15	15
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wurstsalat	100	202	10	5	20

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
190 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Apfelkaltschale	350	161	0	40	0
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Apfeltasche	250	768	15	75	50
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Baguette m. Mozzarella u. Tomaten	200	434	20	55	20
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bami Goreng	450	689	40	80	25
130 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Blumenkohlauflauf	300	204	10	15	15
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bohneneintopf weiss	450	473	35	40	20
200 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bohnensuppe grün	400	208	10	20	15
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bouillabaisse	400	344	35	5	20
285 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Brokkolicremesuppe	300	96	5	10	10
225 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Brotsuppe	400	252	15	30	10
240 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Buttermilchkaltschale	350	196	15	35	5
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Champignoncremesuppe	350	315	20	20	20
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Champignonpastete	200	514	25	20	40
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Champignons gefüllt	250	315	25	10	20

Empfehlungen um abnehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Champignons im Ausbackteig	200	282	15	30	15
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cornflakes mit Milch und Zucker	200	22	10	65	5
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Döner vegetarisch	350	504	20	85	15
215 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Eiermehlsuppe	320	122	5	10	10
165 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Erbseneintopf	450	297	10	30	15
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Falafel in Fladenbrot	350	364	30	45	10
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fischsud	100	6	0	5	0
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Flammkuchen	75	136	10	20	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Frühlingsrolle	150	362	15	20	30
275 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Frühlingssuppe klar	350	168	15	25	5
295 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüsebrühe	300	57	5	5	10
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüseburger	200	276	10	40	10
160 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüseeintopf	350	196	20	10	10
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Getreidebratling	200	250	15	40	10
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Griechischer Salat	120	110	5	5	10
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Griessklösschen	30	26	5	5	5
310 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grüne Bohnen in Tomatensosse	250	113	5	15	5
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grünkernbratling	180	256	15	30	15
115 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Haferflockenbrei	310	270	15	25	15
285 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Haferflockensuppe kernig	330	109	5	10	10
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hefe Flocken	5	16	5	5	0
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hefeklösse	180	518	15	85	20
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hefekuchen mit Zwetschgen	540	842	20	155	20

Empfehlungen um abnehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
135 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Helle Sosse	110	62	5	5	5
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hühnerbrühe mit Nudeln	330	281	20	15	20
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hummus	100	166	10	15	10
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Italienischer Salat	100	97	10	5	10
155 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Karamellsosse	60	53	5	10	5
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kartoffelgratin ohne Käse	350	417	10	50	25
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kartoffelkroketten	250	375	10	45	20
135 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kartoffelpüree	250	240	10	40	10
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kartoffelsalat mit Essig/Öl Dressing	250	270	5	30	15
130 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kartoffelsuppe	400	356	15	40	20
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Käsesalat	150	314	20	10	25
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Käsesosse	60	67	5	5	5
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Käsespätzle	200	492	25	65	20
130 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Klösse von gekochten Kartoffeln	200	194	10	35	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kräuter-Sahne-Sosse	60	94	5	5	10
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kräutersosse	60	58	5	5	5
140 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kürbiscremesuppe	350	217	10	15	15
165 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Linseneintopf	450	342	20	35	15
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mangold gedünstet, in heller Sosse	100	58	5	5	5
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Maultaschen schwäbisch	250	343	30	40	10
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Meerrettichsossen von heller Sosse	60	67	5	5	5
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mehlklösse	200	278	10	50	10
160 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Milchkaltschale	320	285	10	40	15

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
140 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Milchreis	250	235	10	40	10
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Milchreis mit Sahne und Sauerkirschen	200	248	5	30	15
165 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Milchsuppe mit Mehl	350	291	15	35	15
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Müsli mit Milch 3,5%	200	270	15	40	10
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Müsli mit Milch, Zucker und Obst	150	207	10	35	5
105 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nasi Goreng	550	677	45	70	30
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nudelauflauf mit Käse	350	627	30	60	35
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Nudelsalat m. Gemüse/Mayonnaise	350	508	15	75	20
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Omelett	140	249	20	5	20
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pfannkuchen	150	284	10	40	10
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pfeffersosse	100	118	5	10	10
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pilzragout überbacken	250	398	25	5	35
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pizza al formaggio (mit Käse)	250	753	40	70	40
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pizza al funghi (mit Pilzen)	250	498	20	70	20
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pizza napolitana	250	578	25	75	25
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pizza salami	250	590	20	80	25
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pommes frites	200	234	5	35	10
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Preiselbeersosse	60	43	0	10	0
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rahmsosse	60	113	5	5	15
140 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ratatouille	350	189	5	15	15
115 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rosenkohlpüree	250	195	10	15	15
205 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rote Bete gedünstet süss/sauer	250	148	5	20	10
140 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotweinsosse	60	37	0	5	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
130 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rumsosse	60	61	5	10	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kräuterdressing	60	112	5	5	15
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sahnemeerrettich	60	85	5	5	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schmelzkäse mit Pilzen	30	86	5	5	10
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokoladensosse	60	52	5	10	5
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schokoladen-Waffel	50	267	5	20	20
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schupfnudeln	125	160	10	30	5
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Seitan	100	370	75	15	5
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sellerie gedünstet, in heller Sosse	250	145	5	10	15
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Semmelknödel	290	447	20	55	20
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Senfsosse	60	67	5	5	5
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sossen dunkel	60	37	0	5	5
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spaghetti mit Tomatensosse	250	320	15	60	5
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spargelauflauf	550	418	20	30	25
105 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spargelcremesuppe	300	240	15	15	15
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Spinatauflauf mit Käse	300	393	15	5	40
260 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Suppen dunkel, gebunden	350	119	15	5	10
245 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Suppen hell, gebunden	350	221	10	30	10
235 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Suppen klar mit Gemüseeinlage	350	175	10	20	10
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tagliatelle mit Tomaten und Petersilie	250	320	10	50	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tapiokaperlen	100	0	0	90	0
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tempeh	20	30	5	0	5
105 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tofu	100	77	10	5	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tomatencremesuppe	300	156	5	10	15
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tomaten-Mozzarella-Salat m. Olivenöl	100	159	10	5	15
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tomatensosse	100	65	5	5	10
295 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tomatensuppe klar	300	90	10	5	5
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tzatziki	20	11	5	5	0
160 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vanillesosse	60	52	5	10	5
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornnudeln mit Tomatensosse	250	305	15	35	15
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornnudelsalat mit Gemüse	330	503	20	70	20
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Vollkornpizza mit Gemüse	230	331	20	40	15
155 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wachsbohnen gedünstet	250	155	5	15	10
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weinschaumsosse	60	118	5	20	5
200 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weisse Bohnen in Tomatensosse	250	173	15	25	5
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weissweinsosse	100	95	5	5	10
225 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weizengriessmehlbrei	320	109	5	10	10
195 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wirsingkohl mit Quarksosse	100	54	5	5	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zucchini-Sahnesosse	60	72	5	5	10
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zwetschgenknödel m. Zucker/Zimt	200	284	5	50	10
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zwiebelkuchen	215	368	15	40	20
115 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zwiebelsosse	60	43	5	5	5
175 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zwiebelsuppe klar	300	159	10	10	10

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Blauschimmelkäse mind. 50%Fett	30	107	10	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Brie	30	109	5	0	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Butterkäse	30	90	10	0	10
370 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Buttermilch	150	56	5	10	5
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Camembert	30	85	10	0	10
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cashewmilch	100	155	5	10	15
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Chester	30	110	10	0	10
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Creme fraiche 30% Fett	100	277	5	10	30
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Danablu	30	104	10	0	10
380 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dickmilch (Sauermilch) 1,5% Fett	150	69	5	10	5
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dickmilch (Sauermilch) 10% Fett	150	177	5	10	15
380 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dickmilch (Sauermilch) weiniger als 1,5% Fett	150	51	5	10	0
165 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dinkelmilch	100	95	5	20	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Edamer	30	106	10	0	10
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Edelpilzkäse	30	91	10	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Emmentaler	30	113	10	0	10
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Feta	30	85	5	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Frischkäse	30	101	5	5	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gorgonzola	30	107	10	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gouda	30	109	10	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)	100	378	30	0	30
240 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hafermilch	100	109	0	5	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hartkäse	30	88	10	0	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hartkäse 10% Fett	30	50	15	0	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hartkäse mind. 30% Fett	30	112	15	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hartkäse mind. 45% Fett	30	113	10	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hartkäse mind. 50% Fett	30	119	10	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Haselnussmilch	100	176	5	5	20
105 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hüttenkäse	30	31	5	5	5
375 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Joghurt Oberbegriff 1% Fett	150	56	5	10	0
365 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Joghurt Oberbegriff 1,5% Fett	150	74	5	10	5
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Joghurt Oberbegriff 10% Fett	150	177	5	10	15
225 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Joghurt Oberbegriff 3,5% Fett	150	104	10	10	10
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kaffeesahne 10 % Fett	5	6	0	0	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kaffeesahne 20% Fett	5	10	0	0	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kaffeesahne 30% Fett	5	14	0	0	5
240 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kefir	150	98	5	5	5
95 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kochkäse	30	37	5	5	5
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kondensmilch gezuckert	15	48	5	10	5
380 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kuhmilch 1,5% Fett	150	72	5	10	5
235 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kuhmilch 3,5% Fett	150	98	5	10	5
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Macadamiamilch	100	201	5	5	25
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mandelmilch	100	163	10	10	15
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mascarpone	30	116	5	5	15
700 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Molke	150	38	5	10	0
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Molkenkäse	30	101	5	20	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mozzarella	150	395	30	5	35
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Münster	30	87	10	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Parmesan	30	119	10	0	10
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Quark	30	22	5	5	0
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Reismilch	100	104	5	25	0
100 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ricotta Magerstufe	100	79	15	5	5
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sahne 10% Fett	15	18	0	5	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sahne 30% Fett	15	45	0	0	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Salzlakenkäse aus Kuhmilch	100	226	15	5	20
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sauermilchquark	30	35	10	0	0
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sauerrahm (Schmand) 20 % Fett	25	51	5	5	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sauerrahm (Schmand) 30 % Fett	25	72	5	5	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sauerrahm (Schmand) 40 % Fett	25	93	5	5	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saure Sahne 10 % Fett	25	47	5	5	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saure Sahne 20 % Fett	25	51	5	5	5
140 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schafmilch	150	141	10	10	10
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schafskäse	30	85	5	0	10
110 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schichtkäse	30	33	5	5	5
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schlagsahne 10% Fett	25	30	5	5	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schlagsahne 30% Fett	25	76	5	5	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schmelzkäse	30	98	5	0	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schmelzkäse mit Gewürzen	30	86	5	5	10
515 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sojamilch	100	48	5	10	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sojasahne	30	41	0	5	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tilsiter	30	106	10	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Viereckhartkäse	30	115	10	0	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weichkäse	30	83	10	0	10
215 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ziegenmilch	150	101	10	10	10

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Tiefseefisch, Süsswasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Aal	150	417	25	0	40
145 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Auster	100	67	10	5	5
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Barsch	150	123	30	0	5
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Barsch mariniert	65	80	15	5	5
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Dorschleber	150	920	10	5	100
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Flunder	150	110	25	0	5
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Flusskrebs	100	70	15	5	0
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Forelle	150	155	30	0	5
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Garnele	100	92	20	5	5
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Garnele mariniert	65	86	15	5	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gelbflossenthun	150	227	35	0	10

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Tiefseefisch, Süsswasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
70 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Hecht	150	123	30	0	5
65 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Heilbutt	150	144	30	0	5
50 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Hering	150	347	30	0	30
40 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Hering mariniert	140	360	25	5	30
85 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Hummer	100	83	20	5	5
120 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Jacobsmuschel	100	77	15	10	5
75 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Kabeljau	150	117	30	0	5
75 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Karpfen	150	174	30	0	10
80 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Karpfen mariniert	100	153	20	5	10
85 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Katfisch	150	120	25	0	5
125 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Klaffmuschel	100	65	15	5	5
80 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Krabbe mariniert	150	197	25	5	10
70 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Krabben	100	91	20	5	5
65 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Lachs	150	270	30	0	20
55 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Lachs mariniert	150	317	30	5	25
75 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Languste	100	85	20	5	5
70 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Maifisch	150	215	30	0	15
70 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Makrele	150	272	30	0	20
55 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Makrele mariniert	100	212	20	5	20
40 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Matjes	150	398	25	0	35
125 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Miesmuschel	100	70	15	5	5
90 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Pangasius	100	77	15	0	5
85 g		nicht bestellt		nicht bestellt		nicht bestellt	?	?		Rollmöpse Konserve	50	70	5	0	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Tiefseefisch, Süsswasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotbarsch	150	159	30	0	5
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Roter Thun	150	207	35	0	10
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotzunge	150	110	25	0	5
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sardelle	150	153	30	0	5
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sardelle mariniert	65	92	15	5	5
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sardine	150	179	30	0	10
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schellfisch	150	117	30	0	5
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schildmakrele	150	171	30	0	10
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schleie	150	117	30	0	5
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Scholle	150	129	30	0	5
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwarzer Heilbutt	150	215	20	0	15
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwertfisch	150	177	30	0	10
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Seehecht	150	141	30	0	5
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Seelachs	150	150	30	0	5
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Seelachs mariniert	65	90	15	5	5
90 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Seeteufel	150	99	25	0	5
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Seezunge	150	125	30	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sprotte	150	321	25	0	25
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Steinbutt	150	125	25	0	5
170 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Surimi (Krebsfleischimitat)	100	114	10	15	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Thunfisch	150	336	35	0	25
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tintenfisch (Octopus sp.)	150	123	25	5	5
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Venusmuschel	100	77	15	10	5

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Tiefseefisch, Süsswasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weisser Thun	150	264	35	0	15
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wels	150	243	25	0	20
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Zander	150	126	30	0	5

Empfehlungen um abzunehmen		Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Wurst, Fleischwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Berliner Knacker	30	98	5	0	10
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bierschinken/Schinkenpastete	30	52	5	5	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bockwurst	115	312	15	0	30
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bratwurst/Rheinische Bratwurst	150	408	20	0	40
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cervelatwurst	30	117	10	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Corned Beef	30	42	10	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fleischkäse	125	188	25	0	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gänseleberpastete	30	75	10	5	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gänseleberrolle	80	192	15	5	20
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Geflügelbratwurst	100	115	25	0	5
190 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gemüsesülze	50	22	5	5	0
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hirschpastete	30	68	10	0	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Jagdwurst	30	61	5	0	5

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Wurst, Fleischwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalbfleischsülze	30	33	10	0	5
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalbfleischwurst	125	401	20	0	40
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kasseler	30	32	10	0	5
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Krakauer Colbassa	30	92	5	0	10
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lachsschinken	200	232	40	5	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Leberwurst	30	86	5	0	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lyoner Wurst	125	383	15	0	40
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mettwurst grob	30	88	10	0	10
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rauchfleisch	30	39	5	0	5
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Pökelfleisch geräuchert	30	41	5	0	5
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rindfleischsülze	30	42	10	0	5
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Salami	30	113	10	5	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schinkenroulade	30	83	10	0	10
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schinkenwurst	30	92	5	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Schinkenspeck	30	46	10	0	5
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Speck geräuchert	30	96	5	0	10
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Teewurst	30	137	5	0	15
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weisswurst	125	371	15	5	35
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wiener Würstchen	70	183	10	0	20

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hammel Brust	100	376	15	0	40
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hammel Kotelett	100	343	15	0	35
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Bauch	125	298	25	0	25
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Brust	125	250	25	0	20
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Filet	150	153	35	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Gulasch	150	188	30	0	10
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Hackfleisch	100	148	20	0	10
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Hinterhaxe	150	177	30	0	10
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Keule	125	114	30	0	5
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Kotelett	150	219	30	0	15
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Kugel/Fricandeau	125	128	30	0	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Nacken	125	138	30	0	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Nuss	125	128	30	0	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Roulade	150	153	35	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Rücken	150	162	35	0	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Schulter	125	119	30	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Steak	150	162	35	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Vorderhaxe	150	177	30	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lamm Brust	100	287	20	0	25
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lamm Kotelett	100	216	20	0	20
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lamm Nacken	100	190	20	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lamm Nuss	100	122	20	0	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Bauch	125	314	25	0	25

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Blume	125	135	30	0	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Brust	125	328	25	0	30
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Filet	125	151	30	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Gulasch	150	194	30	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Hackfleisch	100	207	25	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Keule	150	182	35	0	10
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Kotelett	150	240	30	0	15
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Nacken	150	240	30	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Oberschale	125	156	30	0	10
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Ochsenschwanz	150	441	35	0	35
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Roulade	150	182	35	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Rücken	125	163	30	0	10
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Schnitzel	125	151	30	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Schulter	125	161	25	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Steak	150	219	35	0	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Bauch	125	290	25	0	25
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Brust	125	204	25	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Filet	125	141	30	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Gulasch	150	209	30	0	10
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schafhaxe	125	244	25	0	20
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Kotelett	150	318	30	0	25
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Nacken	125	216	25	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Roulade	150	293	30	0	20

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Schnitzel	150	293	30	0	20
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Schulter	125	174	25	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Steak	150	302	30	0	25
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Bauch	150	389	30	0	35
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Brust	150	362	25	0	30
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schweinefilet	125	134	30	0	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Gulasch	150	326	30	0	25
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Hackfleisch	100	276	20	0	25
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Haxe	175	312	40	0	20
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Keule	125	170	30	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Kotelett	150	200	35	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Nacken	150	294	30	0	25
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Roulade	150	204	35	0	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Schnitzel	125	134	30	0	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Schulter	150	326	30	0	25
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Spitzbein	125	416	20	0	40
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Steak	150	200	35	0	10

Wild, Geflügel, Federwild, Innereien

g pro Artikel	Empfehlungen um abzunehmen: häufig	Empfehlungen um abzunehmen: selten	Empfehlungen für eine gesunde Ernährung: häufig	Empfehlungen für eine gesunde Ernährung: selten	Empfehlungen um die Leistung zu steigern: häufig	Empfehlungen um die Leistung zu steigern: selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		Alle Werte pro typischer Portion: g	kcal	Eiw	Koh	Fett
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Damwild Leber	125	171	25	5	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ente Fleisch mit Haut	150	338	30	0	30
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ente Fleisch ohne Haut	150	179	30	0	10
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ente Leber	125	164	25	5	10
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ente Schenkel	150	374	25	0	35
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Fasan	150	231	40	0	10
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ferkel	150	347	30	0	30
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Froschschenkel	75	52	15	0	0
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gans Fleisch mit Haut roh	150	507	25	0	50
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gans Fleisch ohne Haut roh	150	233	35	0	15
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gans Schenkel	150	327	25	0	30
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gänseleber	125	164	25	10	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hase	150	171	35	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hirsch	150	170	35	0	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Huhn Brust	150	153	35	0	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Huhn Flügel	150	312	25	0	25
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Huhn Magen	125	141	25	5	5
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Huhn Schenkel	150	260	30	0	20
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hühnerherz	125	156	25	5	10
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Hühnerleber	125	170	30	5	10
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Bries	125	125	25	0	5
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Herz	125	138	20	0	10
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Leber	125	109	20	5	5

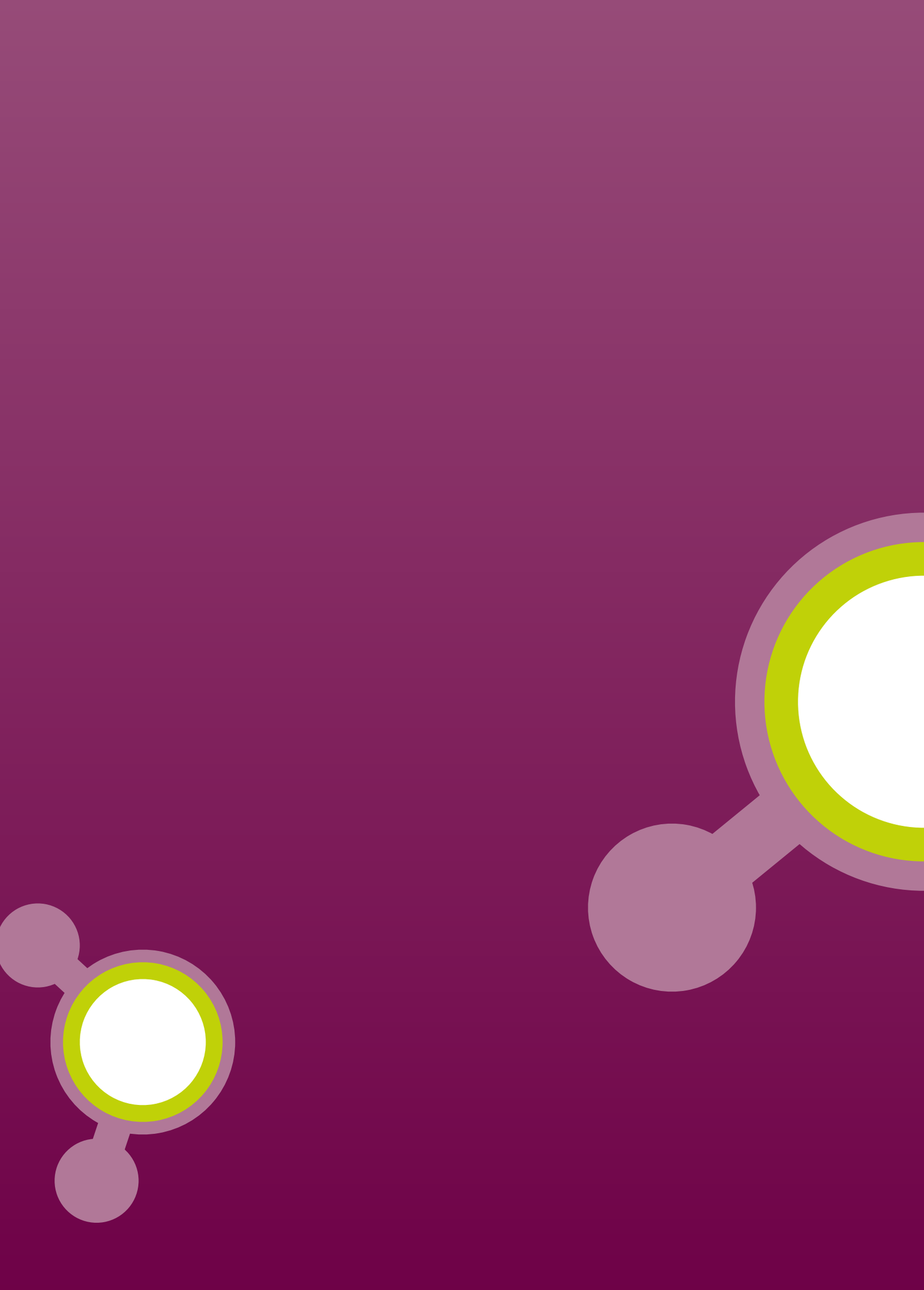
Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Wild, Geflügel, Federwild, Innereien	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kalb Zunge	125	224	25	5	15
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lamm Bries	125	115	20	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Lamm Leber	125	168	25	5	10
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Perlhuhn	150	219	30	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pferd	150	164	35	5	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pute Brust	150	161	40	0	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pute Flügel	150	287	30	0	20
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pute Schenkel	150	173	35	0	5
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rebhuhn	150	333	55	0	15
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Reh	150	183	35	0	5
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Herz	125	155	25	5	10
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Leber	125	165	25	10	5
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rind Zunge	125	275	20	5	20
80 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Bries	125	115	20	0	5
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schaf Herz	125	201	25	5	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schafleber	125	160	30	5	5
85 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schnecken	50	35	10	5	5
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Herz	125	116	25	5	5
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Leber	125	163	30	5	10
65 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Schwein Zunge	125	200	25	5	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Taube	150	254	35	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wildschwein	125	201	25	0	15
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Ziege	150	224	30	0	15

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Öle, Fette, Butter, Schmalz	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Butter	20	148	0	0	20
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Butterschmalz	10	88	0	0	10
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Distelöl (Safloröl)	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Erdnussöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Kakaobutter	20	177	0	0	20
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Kokosfett	20	177	0	0	20
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Kürbiskernöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Leinöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Maiskeimöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Margarine	20	142	0	0	20
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Aioli-Dip	25	186	0	5	25
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Muskatbutter	20	176	0	0	20
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Olivenöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Palmöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Rüböl (Rapsöl)	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Sesamöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Sheabutter	20	177	0	0	20
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Sojaöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Sonnenblumenöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Süssrahmbutter	20	147	0	0	20
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Walnussöl	15	106	0	0	15
10 g		? nicht bestellt		? nicht bestellt		? nicht bestellt	?	?		Weizenkeimöl	15	106	0	0	15

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bancha Tee	125	0	0	0	0
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bier alkoholfrei	330	86	5	20	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cappuccino	150	57	5	10	5
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Colagetränk	330	186	0	55	0
465 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Colagetränk (kalorienarm)	200	8	0	5	0
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Eistee-Zitrone	200	64	0	5	0
330 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Espresso	25	1	0	0	0
460 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Filterkaffee	150	3	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Früchtetee	125	1	0	0	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Heisse Schokolade	100	131	5	25	5
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Isotonisches Getränk	200	38	0	10	0
60 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Isotonisches Getränk (kalorienarm)	200	38	0	10	0
150 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kokoswasser	60	6	0	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Kräutertee	125	1	0	0	0
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Latte Macchiato	125	55	5	5	5
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Limonade-Kräuter	200	72	0	20	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Limonade-Zitrone	200	58	0	15	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Linonade-Orange	200	58	0	15	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Matcha Tee	125	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mate-Tee	150	0	0	0	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Multi-Frucht-Nektar	200	114	0	30	0
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Mehrfruchtsaft	200	76	5	20	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Orangensaft	100	54	0	15	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Pfefferminztee	125	1	0	0	0
55 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Ananas	200	44	0	10	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Apfel	200	66	0	15	0
235 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Grapefruit	200	10	0	5	0
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Johannisbeer	200	56	0	15	0
120 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Karotten	200	24	0	5	0
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Orange	200	50	0	10	0
20 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Pfirsich/Maracuja	200	126	5	30	0
470 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Saftschorle-Zitrone	200	6	0	5	0
50 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sekt alkoholfrei	100	25	0	5	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sencha Tee	125	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tee grün	125	0	0	0	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Tee schwarz	125	0	0	0	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Türkischer Mokka	100	69	0	20	0
beliebig viel			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wasser und Mineralwasser	200	0	0	0	0

Empfehlungen um abzunehmen			Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		Empfehlungen um die Leistung zu steigern		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen)	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten	häufig	selten	häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bier Dunkel	330	122	5	10	0
75 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bier Hell	330	129	5	10	0
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Bier Pils Hell	330	139	5	10	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Brände aus Zuckerrohr	20	46	0	0	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Champagner	100	83	0	5	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Cognac	20	47	0	0	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Gin	20	52	0	0	0
70 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Most	130	53	0	5	0
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotwein leicht	130	88	0	5	0
45 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotwein mittel	130	88	0	5	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rotwein schwer	130	107	0	5	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Rum	20	46	0	0	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sekt	100	83	0	5	0
25 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Sherry	50	59	0	5	0
35 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wein rose	100	88	0	5	0
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weisswein halbtrocken	130	95	0	5	0
30 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weisswein lieblich	130	127	0	10	0
40 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Weisswein trocken	130	94	0	0	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Whisky	20	49	0	0	0
15 g			?	nicht bestellt	?	nicht bestellt	?	?		Wodka	20	46	0	0	0



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

WISSENSCHAFT

Dieses Kapitel zeigt die Wissenschaft hinter dem Test.

Die Wissenschaft der Gene und Übergewicht

Bisher wurden mehrere Gene identifiziert, die im Falle eines Defekts Auswirkungen auf das Körpergewicht und die effektivste Diät haben.

Im Rahmen dieser Analyse haben wir jedes dieser Gene untersuchen lassen. Die dafür verwendete Methode untersuchte bestimmte Regionen der Gene (sogenannte SNPs) auf Defekte, die Ihre Tendenzen zu Übergewicht und zur Gewichtsabnahme bestimmen.

Zusammenfassung der Wissenschaft

Die wissenschaftliche Basis für diese Genanalyse ist ungewöhnlich stark. Die relevanten Gene wurden zum einen schon in zahlreichen Studien genauer untersucht (mehr als 7500 Studien für das Gen PPARG, 167 Studien zum Gen FABP2, 6897 Studien zum Gen ADRB2 und 493 Studien zu FTO), wobei die Gewichtsanalyse auf den wichtigsten 53 Studien zum Thema Abnehmen und Ernährung basieren.
Analysiert werden im Rahmen dieser Analyse 8 Polymorphismen, die unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper haben. Da es sich um ein sehr umfangreiches Analyseprodukt handelt, konzentriert sich diese Beschreibung nur auf die wichtigsten Aussagen. Diese sind:

- Menschen reagieren aufgrund genetischer Polymorphismen unterschiedlich auf den Fettgehalt in der Nahrung. Eine Anpassung des Fettgehaltes ist sinnvoll.
- Menschen reagieren unterschiedlich auf den Kohlenhydratgehalt in der Nahrung. Eine Anpassung des Kohlenhydratgehalts ist sinnvoll.
- Gene beeinflussen ein bestimmtes Abnehmprogramm mit bis zu 2,5-fach besserem oder schlechterem Erfolg.
- Genetische Polymorphismen beeinflussen die Reaktion des Körpers auf Sport.
- Gene beeinflussen den Erfolg einer Kalorienreduktion auf den Gewichtsverlust.

Das Programm erfasst durch eine Genanalyse diese genetischen Tendenzen, passt die Kalorienverteilung entsprechend an und setzt den Fokus des Programmes auf jene Strategie, die laut genetischer Anaylse bessere Erfolge erzielt. Mehr Sport oder eine stärkere Kalorienreduktion?
Ziel dieses Abschnittes ist es, Nachweise für jede dieser Aussagen zu liefern und die wissenschaftliche Basis dieses Programmes deutlich zu machen.

Aussage 1

Menschen reagieren mit Ihrem Körpergewicht unterschiedlich auf den Fettgehalt in der Ernährung. Eine positive Auswirkung der Anpassung des Fettgehalts in der Nahrung ist sinnvoll

Ein sehr interessantes Beispiel ist die Studie von der Forschungsgruppe (Robitaille et al., Clin Genet 63: 109-116, 2003), bei der an 720 Probanden herausgefunden wurde, dass bei einer besonders fettreichen Ernährung nur jene an Gewicht zugenommen haben, die die ungünstigere Variante des PPARG-Gens (Pro12Ala) hatten. Eine genetische Auswirkung, die von der unabhängigen Forschungsgruppe (Memisoglu et al., Human Molecular Genetics 12: 2923-2929, 2001) in einer eigenen Studie bestätigt wurde. Durch das Wissen um diesen Gendeffekt lässt sich die Reaktion des Körpers auf eine High-fat- oder Low-fat-Ernährung vorhersehen.

16 Publikationen

- http://www.jbc.org/content/276/43/39679.long J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.
- http://ajcn.nutrition.org/content/90/6/1483.long Am J Clin Nutr. 2009 Dec;90(6):1483-8. Epub 2009 Oct 14. The FTO gene rs9939609 obesity-risk

allele and loss of control over eating. Tanofsky-Kraff M, Han JC, Anandalingam K, Shomaker LB, Columbo KM, Wolkoff LE, Kozlosky M, Elliott C, Ranzenhofer LM, Roza CA, Yanovski SZ, Yanovski JA.
- http://ajcn.nutrition.org/content/90/5/1418.long Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=19901143 Arch Intern Med. 2009 Nov 9;169(20):1897-906. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. Corella D, Peloso G, Arnett DK, Demissie S, Cupples LA, Tucker K, Lai CQ, Parnell LD, Coltell O, Lee YC, Ordovas JM.
- http://atvb.ahajournals.org/content/18/10/1606.long Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1998 Oct;18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=17378725 Clin Chem Lab Med. 2007;45(3):316-20. Polymorphisms in the APOA1/C3/A4/A5 gene cluster and cholesterol responsiveness to dietary change. Hubacek JA, Bohuslavova R, Skodova Z, Pitha J, Bobkova D, Poledne R.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12630956 Clin Genet. 2003 Feb;63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=21179003 Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=20975728 Int J Obes (Lond). 2011 May;35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Rios A, Estruch R, Ordovas JM.
- http://www.jlr.org/content/41/12/2002.long J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acid-binding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=17211608 J Mol Med (Berl). 2007 Feb;85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM.
- http://jn.nutrition.org/content/139/12/2301.long J Nutr. 2009 Dec;139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.
- http://jn.nutrition.org/content/141/12/2219.long J Nutr. 2011 Dec;141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwichit D, Hopkins PN, Ordovas JM.
- http://jn.nutrition.org/content/141/3/380.long J Nutr. 2011 Mar;141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovás JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=16311100 Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=14981227 Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5.Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarroel AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.

Aussage 2

Menschen reagieren mit Ihrem Körpergewicht unterschiedlich auf Kohlenhydrate in der Nahrung.

Eine Studie im Journal of Nutrition hat nachgewiesen, dass Menschen mit dem Gln27Glu Polymorphismus im ADRB2-Gen eine deutlich höhere Neigung zu Übergewicht hatten (OR: 2,56), wenn sie mehr als 49% der täglichen Kalorien aus Kohlenhydraten bezogen.

Publikationen

- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12888635 J Nutr. 2003 Aug;133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Marti A, Martínez-González MA.

Aussage 3

Je nach genetischer Veranlagung lässt sich der Anteil an Kohlenhydraten und Fett in der Nahrung individuell anpassen. Fettempfindliche Personen profitieren daher von einer Low-Fat-Diät während kohlenhydratempfindliche von eine Low-Carb-Diät mehr profitieren.

Aus diesen beiden genetischen Tendenzen lassen sich daher Schlussfolgerungen ziehen, wer auf die Menge an Kohlenhydraten und Fetten in der Nahrung empfindlicher reagiert. Ist eine Person somit laut den 16 vorher genannten Publikationen weniger empfindlich auf die Menge an Fett in der Nahrung und zeigt diese Person laut dieser Publikation eine Neigung zu Übergewicht nur dann, wenn der Kohlenhydrat-Kalorienanteil über 49% liegt, ist schlusszufolgern, dass ein höherer Fettanteil und ein geringerer Kohlenhydratanteil eine positive Auswirkung auf das Körpergewicht haben wird. Eine Person mit den richtigen Polymorphismen wird nachweislich nicht zunehmen, wenn innerhalb der untersuchten Parameter der Fettanteil in der Nahrung erhöht und der Kohlenhydratanteil gesenkt wird.

Aussage 4

Gene beeinflussen, wie unser Körper auf sportliche Betätigung reagiert. Bei Manchen führt Sport schnell zu Erfolgen, während Andere weniger darauf ansprechen.

Die Effektivität von Sport zum Abnehmen wird sehr stark von den Genen beeinflusst. Die Studie (Diabetes Obes Metab. 2002 Nov;4(6):428-30.) ist eine von Vielen, die zeigte, dass Personen mit einer bestimmten Genvariante im ADRB2-Gen eine deutliche genetische Neigung zu Übergewicht hatten, aber nur wenn sie einen inaktiven Lebensstil führten. Wenn diese Personen Sport machten hatte der Gendefekt keinen Einfluss auf ihre Neigung zu Übergewicht. Die Auswirkung des Gendefektes konnte also durch eine Lebensstiländerung aufgehoben werden. Eine unabhängige Studie zum selben Gen zeigte (Diabetes Care. 1997 Dec;20(12):1887-90.), dass Personen mit der ungünstigeren Variante des Gens durch Sport deutlich weniger an Gewicht verloren als Personen mit der günstigen Variante, obwohl Sie sich genau so sehr angestrengt hatten wie die Kontrollgruppe. Diese Personen sprechen also einfach weniger schnell und gut auf Sport als Abnehmstrategie an. Diese deutlichen Unterschiede im Abnehmerfolg kennt jeder Sportstudiomitarbeiter. Diese genetische Auswirkungen wurde noch von vielen weiteren Studien bestätigt (Eur J Intern Med. 2007 Dec;18(8):587-92, Obes Res. 2004 May;12(5):807-15., Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36).

Publikationen

- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=16741264 Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.
- http://ajcn.nutrition.org/content/90/5/1418.long Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=20650268 Clin Chim Acta. 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22. Epub 2010 Jul 25. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. Lee HJ, Kim IK, Kang JH, Ahn Y, Han BG, Lee JY, Song J.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=9405912 Diabetes Care. 1997 Dec;20(12):1887-90. Effects of Trp64Arg mutation in the beta 3-adrenergic receptor gene on weight loss, body fat distribution, glycemic control, and insulin resistance in obese type 2 diabetic patients. Sakane N, Yoshida T, Umekawa T, Kogure A, Takakura Y, Kondo M.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12406043 Diabetes Obes Metab. 2002 Nov;4(6):428-30. TRP64ARG polymorphism of the beta 3-adrenergic receptor gene and obesity risk: effect modification by a sedentary lifestyle. Marti A, Corbalán MS, Martínez-Gonzalez MA, Martinez JA.
- http://diabetes.diabetesjournals.org/content/51/8/2581.long Diabetes. 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa MI, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J; Finnish Diabetes Prevention Study.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=15986237 Diabetologia. 2005 Aug;48(8):1503-9. Epub 2005 Jun 29. Influence of Pro12Ala peroxisome proliferator-activated receptor gamma2 polymorphism on glucose response to exercise training in type 2 diabetes. Adamo KB, Sigal RJ, Williams K, Kenny G, Prud'homme D, Tesson F.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=18054709 Eur J Intern Med. 2007 Dec;18(8):587-92. Epub 2007 Sep 10. Influence of the Trp64Arg polymorphism in the beta 3 adrenoreceptor gene on insulin resistance, adipocytokine response, and weight loss secondary to lifestyle modification in obese patients. de Luis DA, Gonzalez Sagrado M, Aller R, Izaola O, Conde R.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=15778927 Horm Metab Res. 2005 Feb;37(2):99-105. Influence of the PPAR-gamma2 Pro12Ala and ACE I/D polymorphisms on insulin sensitivity and training effects in healthy offspring of type 2 diabetic subjects. Østergård T, Ek J, Hamid Y, Saltin B, Pedersen OB, Hansen T, Schmitz O.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=21179003 Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12917707 Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36. Difficulty in losing weight by behavioral intervention for women with Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene. Shiwaku K, Nogi A, Anuurad E, Kitajima K, Enkhmaa B, Shimono K, Yamane Y.
- http://jcem.endojournals.org/content/83/7/2441.long J Clin Endocrinol Metab. 1998 Jul;83(7):2441-4.Meta-analysis of the association of Trp64Arg polymorphism of beta 3-adrenergic receptor gene with body mass index. Fujisawa T, Ikegami H, Kawaguchi Y, Ogihara T.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=11743057 Obes Res. 2001 Dec;9(12):741-5. Association of BMI with the beta3-adrenergic receptor gene polymorphism in Japanese: meta-analysis. Kurokawa N, Nakai K, Kameo S, Liu ZM, Satoh H.
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=15166301 Obes Res. 2004 May;12(5):807-15. Association between body fat response to exercise training and multilocus ADR genotypes. Phares DA, Halverstadt AA, Shuldiner AR, Ferrell RE, Douglass LW, Ryan AS, Goldberg AP, Hagberg JM.

Aussage 5

Gene beeinflussen, wie unser Körper auf ein bestimmtes Abnehmprogramm reagiert, mit einem bis zu 2,5-fach besseren Resultat.

Eine Studie von (Lindi et al., Diabetes 51: 2581-2586, 2002) kam zu dem Schluss, dass Personen, die ein leichtes 3-jähriges Programm mit Diät und Sport befolgten, etwa 2,5 mal so viel Gewicht verloren, wenn Sie die günstige Variante eines Gens hatten als Personen mit der ungünstigen Variante (8,3kg im Durschnitt im Vergleich zu 3,4kg im Durchschnitt). Die günstige Variante hatte aber auch einen Nachteil; 1 Jahr nach der Studie wurde das Körpergewicht der Probanden wieder gemessen und Träger der günstigen Variante hatten wieder deutlich mehr zugenommen als die Gruppe mit der eigentlich ungünstigen Variante. Die günstige Variante macht also Sport und Diät effektiver, aber leider wird auch der Jo-Jo Effekt stärker.

Publikationen

- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=12145174 Diabetes. 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa MI, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J; Finnish Diabetes Prevention Study.

Während des Verlaufs Ihres Lebens verändern sich Ihre Gene nicht. Ihre genetischen Defekte und Variationen bleiben von Ihrer Geburt bis ans Ende Ihres Lebens unverändert. Es macht also keinen Sinn, bereits getestete Gene noch einmal testen zu lassen, weil Sie wieder dasselbe Ergebnis bekommen würden. Genetische Analysen sind technisch sehr aufwendig und so besteht potentiell die (sehr unwahrscheinliche) Möglichkeit, dass ein Gendefekt unter Umständen nicht richtig erkannt wird. Um dieser Möglichkeit vorzubeugen, haben wir mehrere Qualitätssicherungsmassnahmen in unsere Prozesse integriert, welche die Richtigkeit unserer Diagnosen sicherstellen. Zusätzlich nehmen die Labore regelmässig an staatlichen Ringversuchen teil und lassen genetische Ergebnisse von grosser medizinischer Bedeutung mehrmals verifizieren. Auf diese Weise unternehmen wir alles, um die Genauigkeit Ihrer Analyseergebnisse sicherzustellen.

Bitte bedenken Sie jedoch, dass potentiell mehrere Gene bei angeborenen Defekten ähnliche Auswirkungen haben könnten und dass es zwar sehr unwahrscheinlich aber dennoch möglich ist, dass Sie vielleicht in einem noch nicht identifizierten Gen einen Defekt tragen könnten, der Ihr Risiko noch weiter erhöht. Behalten Sie deshalb unsere neuen Produkte im Auge, um über neu entdeckte Risiko-Gene informiert zu bleiben.

Abnehmprogramm

FABP2 - Fatty acid binding protein 2, intestinal (rs1799883)

Das Fatty Acid Bindingprotein-2 (FABP2) gehört zu einer Multigenfamilie mit nahezu 20 identifizierten Mitgliedern. Das ausschliesslich in Enterozyten exprimierte FABP2 spielt bei der Aufnahme von langkettigen Fettsäuren in die Zelle sowie deren Transport innerhalb der Zelle eine zentrale Rolle.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	G/G	42%	Keine Auswirkung
	A/G	51%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe
X	A/A	7%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe

Literatur

J Biol Chem. 2001 Oct 26:276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.

J Lipid Res. 2000 Dec:41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acid-binding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.

Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1998 Oct:18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.

Obes Res. 2004 Feb:12(2):340-5.Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarroel AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.

Metabolism. 2005 Dec:54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

Metabolism. 2005 Dec:54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

PPARG - Peroxisome proliferator-activated receptor gamma (rs1801282)

PPARG (Peroxisome proliferator-activated receptor gamma) ist ein Typ II intrazellulärer Rezeptor. Diese Rezeptoren werden über physiologische oder pharmakologische Liganden aktiviert und regulieren die transkriptionelle Aktivität verschiedener Zielgene. Der rs1801282 Polymorphismus ist sowohl mit Übergewicht, als auch mit erhöhtem Risiko für Typ II Diabetes assoziiert.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
X	C/C	86%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.38)
	C/G	12%	Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.19) Besseres Ansprechen auf sportliche Betätigung
	G/G	2%	Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion Keine genetische Neigung zu Übergewicht Besseres Ansprechen auf sportliche Betätigung

Literatur

Clin Genet. 2003 Feb:63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC.

Obesity (Silver Spring). 2006 Apr:14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.

Diabetologia. 2005 Aug:48(8):1503-9. Epub 2005 Jun 29. Influence of Pro12Ala peroxisome proliferator-activated receptor gamma2 polymorphism on glucose response to exercise training in type 2 diabetes. Adamo KB, Sigal RJ, Williams K, Kenny G, Prud'homme D, Tesson F.

Diabetes. 2002 Aug:51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa MI, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J: Finnish Diabetes Prevention Study.

Horm Metab Res. 2005 Feb:37(2):99-105. Influence of the PPAR-gamma2 Pro12Ala and ACE I/D polymorphisms on insulin sensitivity and training effects in healthy offspring of type 2 diabetic subjects. Østergård T, Ek J, Hamid Y, Saltin B, Pedersen OB, Hansen T, Schmitz O.

Franks PW et al. The Pro12Ala variant at the peroxisome proliferator-activated receptor gamma gene and change in obesity-related traits in the Diabetes Prevention Program. Diabetologia. 2007 Dec,50(12):2451-60. Epub 2007 Sep 27.

Regina Brigelius-Flohé et al. Nutritional Genomics: Impact on Health and Disease. John Wiley & Sons, 21 Aug 2006

Barbara J. Nicklas et al. Genetic Variation in the Peroxisome Proliferator–Activated Receptor-γ2 Gene (Pro12Ala) Affects Metabolic Responses to Weight Loss and Subsequent Weight Regain, Diabetes 2001 Sep, 50(9): 2172-2176

Delahanty LM et al. Genetic predictors of weight loss and weight regain after intensive lifestyle modification, metformin treatment, or standard care in the Diabetes Prevention Program. Diabetes Care. 2012,35(2):363-6.

ADRB2 adrenoceptor beta 2, surface (rs1042713)

Das transmembranäre Protein (β2-adrenerger Rezeptor) gehört zur Familie der metabotropen G-Protein-gekoppelten Rezeptoren und wird durch Bindung seines Liganden Adrenalin aktiviert. Die β2-Adrenorezeptoren sind zwar weit verbreitet, aber insbesondere auf Zellen der glatten Muskulatur und auf der Membran von Fettzellen lokalisiert. Nach Aktivierung des Rezeptors durch seinen Liganden kommt es unter Einfluss des Sympathikus zur Relaxation der glatten Muskulatur (z.B. der Bronchialmuskulatur) bzw. Ausschüttung des Hormons Insulin aus den B-Zellen des Pancreas. Durch die Insulinausschüttung wird Blutzucker (Glukose) im Körper als Glykogen gespeichert und der Abbau von Fett (Lipolyse) gehemmt.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	A/A	22%	Keine Auswirkung
X	A/G	51%	Stärkerer Jo-Jo Effekt
	G/G	27%	Stärkerer Jo-Jo Effekt

Literatur

Rudkowska I et al. Individualized weight management: what can be learned from nutrigenomics and nutrigenetics? Prog Mol Biol Transl Sci. 2012,108:347-82.

Masuo K, Katsuya T, Fu Y, Rakugi H, Ogihara T, and Tuck ML. Beta2- and beta3-adrenergic receptor polymorphisms are related to the onset of weight gain and blood pressure elevation over 5 years. Circulation 111: 3429-3434, 2005.

Obesity (Silver Spring). 2006 Apr:14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T1, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.

Masuo K et al. Rebound weight gain as associated with high plasma norepinephrine levels that are mediated through polymorphisms in the beta2-adrenoceptor. Am J Hypertens. 2005 Nov,18(11):1508-16.

ADRB2 adrenoceptor beta 2, surface (rs1042714)

Das transmembranäre Protein (β2-adrenerger Rezeptor) gehört zur Familie der metabotropen G-Protein-gekoppelten Rezeptoren und wird durch Bindung seines Liganden Adrenalin aktiviert. Die β2-Adrenorezeptoren sind zwar weit verbreitet, aber insbesondere auf Zellen der glatten Muskulatur und auf der Membran von Fettzellen lokalisiert. Nach Aktivierung des Rezeptors durch seinen Liganden kommt es unter Einfluss des Sympathikus zur Relaxation der glatten Muskulatur (z.B. der Bronchialmuskulatur) bzw. Ausschüttung des Hormons Insulin aus den B-Zellen des Pancreas. Durch die Insulinausschüttung wird Blutzucker (Glukose) im Körper als Glykogen gespeichert und der Abbau von Fett (Lipolyse) gehemmt.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	C/C	42%	Keine Auswirkung
X	C/G	51%	Erhöhte Kohlenhydratempfindlichkeit Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion
	G/G	7%	Erhöhte Kohlenhydratempfindlichkeit Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion

Literatur

J Nutr. 2003 Aug:133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Marti A, Martínez-González MA.

Masuo K, Katsuya T, Fu Y, Rakugi H, Ogihara T, and Tuck ML. Beta2- and beta3-adrenergic receptor polymorphisms are related to the onset of weight gain and blood pressure elevation over 5 years. Circulation 111: 3429-3434, 2005.

Ruiz JR, et al. Role of β_2-adrenergic receptor polymorphisms on body weight and body composition response to energy restriction in obese women: preliminary results. Obesity (Silver Spring). 2011 Jan,19(1):212-5

Rauhio A, et al. Association of the FTO and ADRB2 genes with body composition and fat distribution in obese women. Maturitas. 2013 Oct,76(2):165-71

ADRB3 adrenoceptor beta 3 (rs4994)

Eine Aktivierung von β-Adrenozeptoren führt über eine Kopplung der gebundenen G-Proteine zu einer Aktivierung nachgeschalteter Signaltransduktionswege. Alle β-Adrenozeptoren sind in der Lage über Gs die Adenylylcyclase zu aktivieren, welche die Konzentration an cAMP im Zytosol erhöht und über diese Konzentrationserhöhung die Proteinkinase A aktiviert. Der Subtyp ADRB3 ist dabei spezifisch in der Lipolyse involviert, weshalb Polymorphismen in diesem Gen Relevanz für das Körpergewicht haben.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
X	T/T	83%	Erhöhte Gewichtsreduktion durch sportliche Betätigung
	T/C	16%	Keine Auswirkung
	C/C	1%	Keine Auswirkung

Literatur

Diabetes Obes Metab. 2002 Nov:4(6):428-30. TRP64ARG polymorphism of the beta 3-adrenergic receptor gene and obesity risk: effect modification by a sedentary lifestyle. Marti A, Corbalán MS, Martínez-Gonzalez MA, Martinez JA.

Diabetes Care. 1997 Dec:20(12):1887-90. Effects of Trp64Arg mutation in the beta 3-adrenergic receptor gene on weight loss, body fat distribution, glycemic control, and insulin resistance in obese type 2 diabetic patients. Sakane N, Yoshida T, Umekawa T, Kogure A, Takakura Y, Kondo M.

Eur J Intern Med. 2007 Dec:18(8):587-92. Epub 2007 Sep 10. Influence of the Trp64Arg polymorphism in the beta 3 adrenoreceptor gene on insulin resistance, adipocytokine response, and weight loss secondary to lifestyle modification in obese patients. de Luis DA, Gonzalez Sagrado M, Aller R, Izaola O, Conde R.

Obes Res. 2004 May:12(5):807-15. Association between body fat response to exercise training and multilocus ADR genotypes. Phares DA, Halverstadt AA, Shuldiner AR, Ferrell RE, Douglass LW, Ryan AS, Goldberg AP, Hagberg JM.

Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep:27(9):1028-36. Difficulty in losing weight by behavioral intervention for women with Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene. Shiwaku K, Nogi A, Anuurad E, Kitajima K, Enkhmaa B, Shimono K, Yamane Y.

J Clin Endocrinol Metab. 1998 Jul:83(7):2441-4.Meta-analysis of the association of Trp64Arg polymorphism of beta 3-adrenergic receptor gene with body mass index. Fujisawa T, Ikegami H, Kawaguchi Y, Ogihara T.

Obes Res. 2001 Dec:9(12):741-5. Association of BMI with the beta3-adrenergic receptor gene polymorphism in Japanese: meta-analysis. Kurokawa N, Nakai K, Kameo S, Liu ZM, Satoh H.

FTO - Fat mass and obesity associated (rs9939609)

Das FTO (Fat mass and obesity-associated protein) Gen zeigt bislang den stärksten genetischen Einfluss auf das Körpergewicht beim Menschen. Es wurde gezeigt, dass der Polymorphismus rs9939609 das Risiko für Adipositas deutlich erhöht.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	T/T	25%	Keine Auswirkung
X	T/A	57%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Hungergefühl Tendenz vermehrt Snacks zu essen Tendenz kalorienreicher zu essen Erhöhter Gewichtsverlust durch sportliche Betätigung Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.34) Schwaches Sättigungsgefühl
	A/A	18%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Hungergefühl Tendenz vermehrt Snacks zu essen Tendenz kalorienreicher zu essen Erhöhte Gewichtsreduktion durch sportliche Betätigung Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.67) Schwaches Sättigungsgefühl

Literatur

Am J Clin Nutr. 2009 Dec:90(6):1483-8. Epub 2009 Oct 14. The FTO gene rs9939609 obesity-risk allele and loss of control over eating. Tanofsky-Kraff M, Han JC, Anandalingam K, Shomaker LB, Columbo KM, Wolkoff LE, Kozlosky M, Elliott C, Ranzenhofer LM, Roza CA, Yanovski SZ, Yanovski JA.

J Nutr. 2011 Dec:141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwichit D, Hopkins PN, Ordovas JM.

Int J Obes (Lond). 2011 Aug:35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.

Clin Chim Acta. 2010 Nov 11:411(21-22):1716-22. Epub 2010 Jul 25. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. Lee HJ, Kim IK, Kang JH, Ahn Y, Han BG, Lee JY, Song J.

Am J Clin Nutr. 2009 Nov:90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.

M.H. Wang et al. Four pairs of gene–gene interactions associated with increased risk for type 2 diabetes (CDKN2BAS–KCNJ11), obesity (SLC2A9–IGF2BP2, FTO–APOA5), and hypertension (MC4R–IGF2BP2) in Chinese women. Meta Gene. 2014 Dec, 2: 384–391.

Wardle J et al. Obesity associated genetic variation in FTO is associated with diminished satiety. J Clin Endocrinol Metab. 2008 Sep,93(9):3640-3.

APOA2 apolipoprotein A-II (rs5082)

Als Apolipoproteine bezeichnet man den Proteinanteil der Lipoproteine der die wasserunlöslichen Lipide im Blut transportiert. Die Apolipoproteine bilden zusammen mit Phospholipiden die wasserlösliche (hydrophile) Oberfläche der Lipoproteine, wo sie als strukturelles Gerüst und/oder Erkennungs- und Andockmolekül z. B. für Membranrezeptoren fungieren. Das APOA2 bildet ein Strukturelement und ist der Aktivator für das hepatische Lipase Enzym.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	C/C	18%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Tendenz kalorienreicher zu essen Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.7)
X	T/C	43%	Keine Auswirkung Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe
	T/T	39%	Keine Auswirkung

Literatur

Arch Intern Med. 2009 Nov 9:169(20):1897-906. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. Corella D, Peloso G, Arnett DK, Demissie S, Cupples LA, Tucker K, Lai CQ, Parnell LD, Coltell O, Lee YC, Ordovas JM.

Int J Obes (Lond). 2011 May:35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Rios A, Estruch R, Ordovas JM.

APOA5 - Apolipoprotein A-V (rs662799)

Apolipoprotein A-V spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Plasma Triglyceride. Der rs662799 Polymorphismus führt zu einer Erhöhung dieser Werte, was das Risiko der Koronaren Herzkrankheit, Arteriosklerose und eines Herzinfarkts erhöht. Ausserdem wurde gezeigt, dass Träger des G-Allels eine geringe Gewichtszunahme bei fettreicher Ernährung zeigen.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
X	A/A	96%	Erhöhte Fettempfindlichkeit
	G/A	3%	Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion
	G/G	1%	Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion

Literatur

J Mol Med (Berl). 2007 Feb:85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM.

J Nutr. 2011 Mar:141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovás JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.

J Nutr. 2009 Dec:139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.

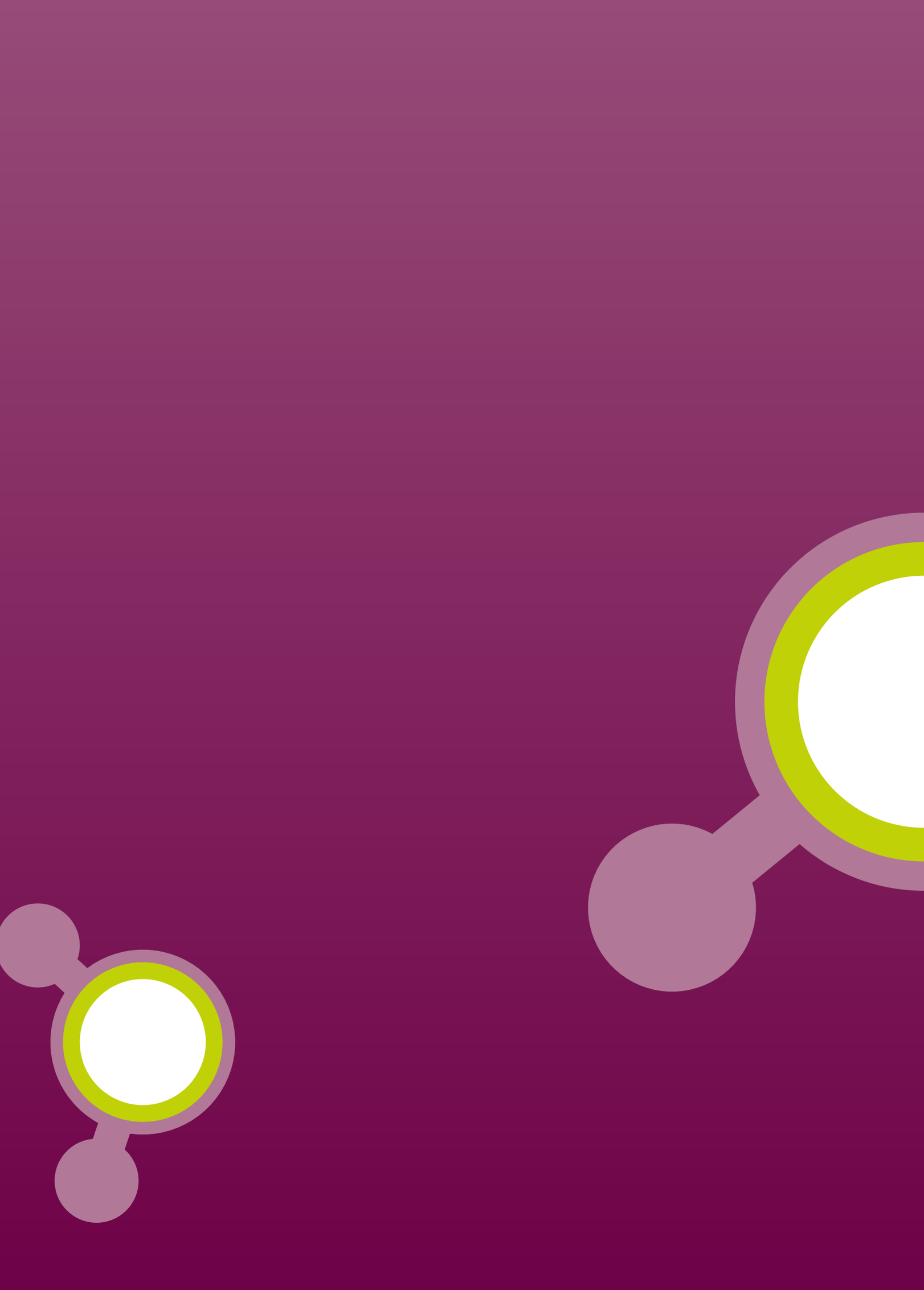
Clin Chem Lab Med. 2007:45(3):316-20. Polymorphisms in the APOA1/C3/A4/A5 gene cluster and cholesterol responsiveness to dietary change. Hubacek JA, Bohuslavova R, Skodova Z, Pitha J, Bobkova D, Poledne R.

LEGENDE: ERG = Ihr persönliches Analyseergebnis (mit einem X gekennzeichnet), GENOTYP = Die verschiedenen Varianten des Gens (Allele genannt), POP = Prozentuale Verteilung der verschiedenen genetischen Varianten in der Bevölkerung (Population), ERGEBNISMÖGLICHKEITEN = Einfluss der genetischen Variation.

Abnehmprogramm

- Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Statistisches Jahrbuch 2005. S. 238
- VERA-Schriftenreihe: „Lebensmittel- und Nährstoffaufnahme in der BRD (1985–1989)“, Band XII, Wissenschaftlicher Fachverlag, Niederkleen, 1994
- Stunkard AJ, Harris JR, Pedersen NL, McClearn GE. The body-mass index of twins who have been reared apart. N Engl J Med 1990;322:1483–1487
- Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C. The human obesity gene map: the 2005 update. Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644.
- Skender ML, Goodrick GK, Del Junco DJ, Reeves RS, Darnell L, Gotto A, et al. Comparison of 2-year weight loss trends in behavioral treatments of obesity: Diet, exercise, and combination interventions. J Am Diet Assoc 1996;96:342-6.
- Wing RR. Behavioural treatment of severe obesity. Am J Clin Nutr 1992;55(2 Suppl):545-551
- Garrow JS. Exercise in the treatment of obesity: a marginal contribution. Int J Obes Relat Metab Disord 1995a;19(Suppl 4):126-9, kein Abstract, Evidenzklasse: IV.
- Epstein LH, Coleman KJ, Myers MD. Exercise in treating obesity in children and adolescents. Med Sci Sports Exerc 1996a;28(4):428-35.
- Harrell JS, Johnston LF, Griggs TR, Schaefer P, Carr EG, Jr., McMurray RG, et al. An occupation based physical activity intervention program: improving fitness and decreasing obesity. Aaohn J 1996;44(8):377-84.
- Buemann B, Tremblay A. Effects of exercise training on abdominal obesity and related metabolic complications. Sports Med 1996;21(3):191-212. References Page 34 of 37
- Hauner H. Strategie der Adipositastherapie. Der Internist 1997;3:244-250.
- De Luis D A et al., Ann Nutr Metab 50: 354-360, 2006
- Lindi et al., Diabetes 51: 2581-2586, 2002
- Martinez et al., J Nutr 133: 2549-2554, 2003
- Masuo et al., Circulation 111: 3429-3434, 2005
- Marti et al., Diabetes Obes Metab 4: 428-430, 2002
- Shiwaku et al., Int J Obes Relat Metab Disord 27: 1028-1036, 2003
- Schon leichtes Übergewicht beeinträchtigt die Lebenserwartung, MMW-Fortschr. Med. Nr. 51-52 / 2006 (148. Jg.), S. 28
- Elias, M. F. et al.: Obesity, diabetes and cognitive deficit: The Framingham Heart Study. In: Neurobiol Aging.. 26, Nr. 1, 2005, S. 11-16.
- Wolf P. A. et al.: Relation of obesity to cognitive function: importance of central obesity and synergistic influence of concomitant hypertension. The Framingham Heart Study. In: Curr Alzheimer Res.. 4, Nr. 2, 2007, S. 111-116.
- Irie F. et al.: Enhanced risk for Alzheimer disease in persons with type 2 diabetes and APOE epsilon4: the Cardiovascular Health Study Cognition Study. In: Arch Neurol.. 65, Nr. 1, 2008, S. 83-89.
- Xu W. L. et al.: Uncontrolled diabetes increases the risk of Alzheimer's disease: a population-based cohort study. In: Diabetologia.. 52, Nr. 6, 2009, S. 1031–1039.
- Naderali, E. K. et al.: Obesity and Alzheimer's Disease: A Link Between Body Weight and Cognitive Function in Old Age. In: Am J Alzheimers Dis Other Demen..
- Cyrus A. R. et al.: Brain Structure and Obesity. In: Human Brain Mapping.
- Am J Clin Nutr. 2009 Dec;90(6):1483-8. Epub 2009 Oct 14. The FTO gene rs9939609 obesity-risk allele and loss of control over eating. Tanofsky-Kraff M, Han JC, Anandalingam K, Shomaker LB, Columbo KM, Wolkoff LE, Kozlosky M, Elliott C, Ranzenhofer LM, Roza CA, Yanovski SZ, Yanovski JA.
- Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.
- Arch Intern Med. 2009 Nov 9;169(20):1897-906. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. Corella D, Peloso G, Arnett DK, Demissie S, Cupples LA, Tucker K, Lai CQ, Parnell LD, Coltell O, Lee YC, Ordovas JM.
- Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1998 Oct;18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.
- Clin Chem Lab Med. 2007;45(3):316-20. Polymorphisms in the APOA1/C3/A4/A5 gene cluster and cholesterol responsiveness to dietary change. Hubacek JA, Bohuslavova R, Skodova Z, Pitha J, Bobkova D, Poledne R.
- Clin Chim Acta. 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22. Epub 2010 Jul 25. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. Lee HJ, Kim IK, Kang JH, Ahn Y, Han BG, Lee JY, Song J.
- Clin Genet. 2003 Feb;63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC. Page 35 of 37
- Diabetes Care. 1997 Dec;20(12):1887-90. Effects of Trp64Arg mutation in the beta 3-adrenergic receptor gene on weight loss, body fat distribution, glycemic control, and insulin resistance in obese type 2 diabetic patients. Sakane N, Yoshida T, Umekawa T, Kogure A, Takakura Y, Kondo M.
- Diabetes Obes Metab. 2002 Nov;4(6):428-30. TRP64ARG polymorphism of the beta 3-adrenergic receptor gene and obesity risk: effect modification by a sedentary lifestyle. Marti A, Corbalán MS, Martínez-Gonzalez MA, Martinez JA.
- Diabetes. 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa MI, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J; Finnish Diabetes Prevention Study.
- Diabetologia. 2005 Aug;48(8):1503-9. Epub 2005 Jun 29. Influence of Pro12Ala peroxisome proliferator-activated receptor gamma2 polymorphism on glucose response to exercise training in type 2 diabetes. Adamo KB, Sigal RJ, Williams K, Kenny G, Prud'homme D, Tesson F.
- Eur J Intern Med. 2007 Dec;18(8):587-92. Epub 2007 Sep 10. Influence of the Trp64Arg polymorphism in the beta 3 adrenoreceptor gene on insulin resistance, adipocytokine response, and weight loss secondary to lifestyle modification in obese patients. de Luis DA, Gonzalez Sagrado M, Aller R, Izaola O, Conde R.
- Horm Metab Res. 2005 Feb;37(2):99-105. Influence of the PPAR-gamma2 Pro12Ala and ACE I/D polymorphisms on insulin sensitivity and training effects in healthy offspring of type 2 diabetic subjects. Østergård T, Ek J, Hamid Y, Saltin B, Pedersen OB, Hansen T, Schmitz O.
- Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.
- Int J Obes (Lond). 2011 May;35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and

body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Rios A, Estruch R, Ordovas JM.
- Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36. Difficulty in losing weight by behavioral intervention for women with Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene. Shiwaku K, Nogi A, Anuurad E, Kitajima K, Enkhmaa B, Shimono K, Yamane Y.
- J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.
- J Clin Endocrinol Metab. 1998 Jul;83(7):2441-4.Meta-analysis of the association of Trp64Arg polymorphism of beta 3-adrenergic receptor gene with body mass index. Fujisawa T, Ikegami H, Kawaguchi Y, Ogihara T.
- J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acidbinding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.
- J Mol Med (Berl). 2007 Feb;85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM. Page 36 of 37
- J Nutr. 2003 Aug;133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Marti A, Martínez-González MA.
- J Nutr. 2009 Dec;139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.
- J Nutr. 2011 Dec;141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwichit D, Hopkins PN, Ordovas JM.
- J Nutr. 2011 Mar;141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovás JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.
- Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cisor trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.
- Obes Res. 2001 Dec;9(12):741-5. Association of BMI with the beta3-adrenergic receptor gene polymorphism in Japanese: meta-analysis. Kurokawa N, Nakai K, Kameo S, Liu ZM, Satoh H.
- Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5.Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarroel AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.
- Obes Res. 2004 May;12(5):807-15. Association between body fat response to exercise training and multilocus ADR genotypes. Phares DA, Halverstadt AA, Shuldiner AR, Ferrell RE, Douglass LW, Ryan AS, Goldberg AP, Hagberg JM.
- Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.



GEWICHTS-GENE

IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

IHR ABNEHMPROGRAMM

IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN

ERNÄHRUNGS-GENE
Wurde nicht bestellt

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSERGÄNZUNG
Wurde nicht bestellt

EPIGENETIK
Wurde nicht bestellt

ENTGIFTUNG
Wurde nicht bestellt

BIOLOGISCHES ALTER
Wurde nicht bestellt

BURNOUT
Wurde nicht bestellt

MUSKELFASERTYP
Wurde nicht bestellt

OXIDATIVERSTRESS UND VERLETZUNGSGEFAHR
Wurde nicht bestellt

OPTIMALE PERFORMANCE ERNÄHRUNG
Wurde nicht bestellt

NAHRUNGSMITTELLISTE

WISSENSCHAFT

ZUSATZINFORMATIONEN

ZUSATZINFORMATION

In diesem Kapitel erhalten Sie nützliche und hilfreiche Informationen

NutriMe Complete
Wie es wirkt

Jeder Mensch ist anders und durch die Analyse der mehr als 50 Gene, gibt es mehr als 700 Trillionen verschiedene genetische Profile, wovon nur eines zu Ihnen passt. Jedes dieser Profile hat andere Stärken und Schwächen und benötigt eine individuelle Versorgung an Mikronährstoffen.

NutriMe Complete - Eine eigens für Sie nach Ihren Genen zusammengestellte Mikronährstoffmischung, um Ihre angeborenen Stärken zu fördern und die Schwächen zu kompensieren. Nehmen Sie Ihre persönliche Mikronährstoffmischung ein, um Ihrem Körper das zu geben was er braucht.

Mikrotransporter - Optimierte Aufnahme in den Körper

Die Vitamine und Mineralstoffe werden in ihrer Verarbeitung in kleine Kügelchen, sogenannte Mikrotransporter, verpackt. Das ermöglicht die einfache Mischung von unterschiedlichen Mengen einzelner Mikrotransporter und ihrer enthaltenen Mikronährstoffe. Bei manchen Menschen enthält die fertige Mischung einen höheren Anteil an Vitamin C-haltigen Mikrotransportern, bei Anderen einen höheren Anteil an kalziumhaltigen Mikrotransportern. So lässt sich durch eine gezielte Mischung jedes beliebige Mikronährstoffrezept präziser schätzen als je zuvor. Zusätzlich sind die Mikronährstoffe durch ihre Verpackung in die harten Mikrotransporter besser vor Sauerstoff geschützt und bleiben im Vergleich zu aufgelösten Mikronährstoffen deutlich länger stabil, was besonders bei oxidationsempfindlichen Stoffen wie Vitamin B2 und Vitamin C wichtig ist.

NutriMe Complete

Die genetische Mikronährstoffmischung, die Ihr Körper braucht!

Einfach jeden Morgen diese individuelle Nahrungsergänzungsmittelmischung einnehmen, um über den ganzen Tag mit den für Ihre Genetik wichtigen Mikronährstoffe in der richtigen Dosis versorgt zu sein.

Jetzt bestellen!

...bei Ihrem Betreuer

...Online auf:

www.ProGenom.com

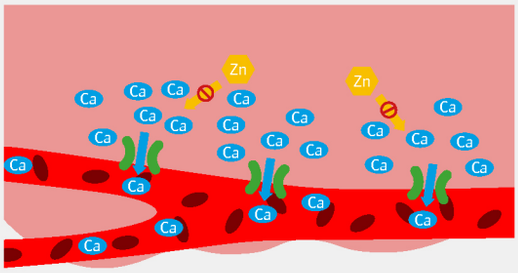
Ihr Rezeptcode:

DEMO_ML

Optimierte Aufnahme in den Körper

Die optimale Aufnahme von Mikronährstoffen in den Körper ist ein komplexes Thema, da viele der Stoffe sich gegenseitig in der Aufnahme beeinflussen können. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, wie, wo und in welcher Geschwindigkeit die Mikronährstoffe im Darm freigesetzt werden.

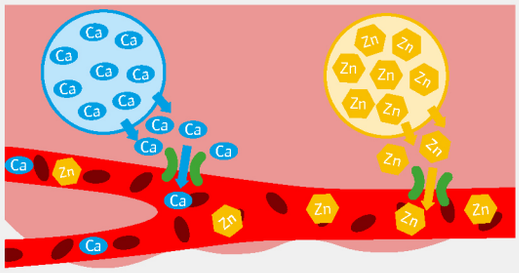
Standardmikronährstoffe: Gegenseitige Aufnahmehemmung



Aufnahmeblockade bestimmter Mikronährstoffe

Bestimmte Mikronährstoffe werden über dieselben Prozesse/Kanäle in den Körper aufgenommen. Ein gutes Beispiel hierfür sind Kalzium und Zink. Wird eine Kalzium/Zink-Pulvermischung in einer Gelatinekapsel eingenommen, so werden beide Pulver im Darm frei. In dieser Situation herrscht Wettbewerb an der Eintrittspforte in die Zirkulation (kompetitiver Antagonismus). Die Darmschleimhaut beginnt anschliessend Kalzium, das typischerweise in deutlich höherer Dosis verabreicht wird, über eine limitierte Anzahl an Kalziumkanälen aufzunehmen. Das Zink, das ebenfalls über diese Kanäle aufgenommen werden sollte, wird jedoch durch das Kalzium verdrängt und bleibt so in vielen Fällen teilweise im Darm, bis es wieder ausgeschieden wird. Aus diesem Grund können bestimmte Mikronährstoffe nicht gleichzeitig verabreicht werden. Vorsicht also bei Mikronährstoffen wie Brausetabletten oder Gelatinekapseln, die Kalzium und Zink gemeinsam beinhalten, welche sich gegenseitig bei der Aufnahme stören.

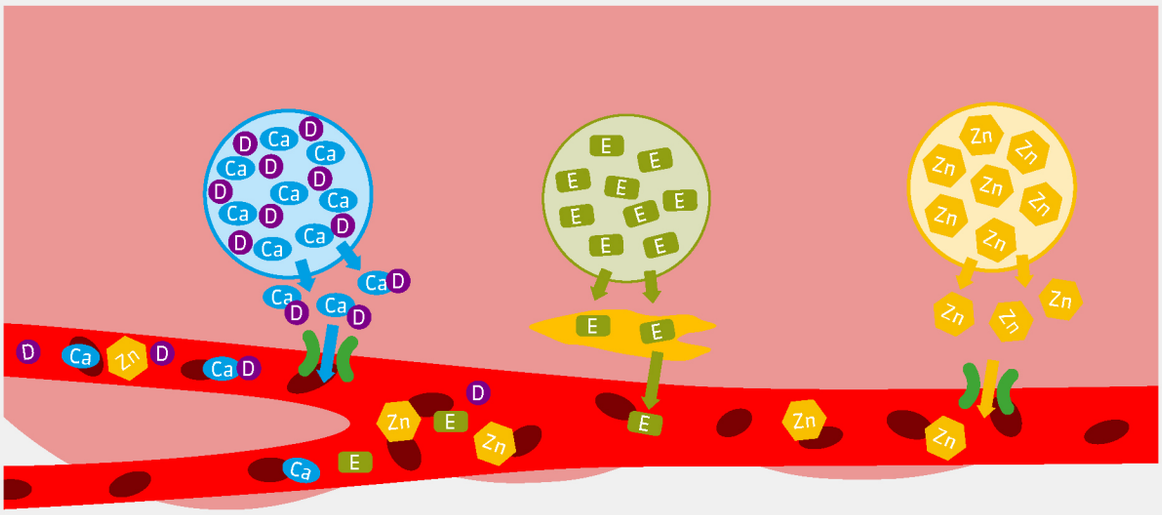
NutriMe Complete - Optimierte Aufnahmeeigenschaften



Räumlich getrennte Ausschüttung für optimale Aufnahme

Die Mikrotransporter sind so hergestellt, dass sich gegenseitig blockierende Stoffe nicht in den selben Kügelchen befinden. Somit wird in Abhängigkeit des lokalen pH Wertes Kalzium an einer Stelle des Darms und Zink an einer anderen Stelle des Darms ausgeschüttet. Jeder dieser Mikronährstoffe wird fernab von anderen, blockierenden Mikronährstoffen aufgenommen. Zusätzlich werden durch die kontinuierliche aber geringe Ausschüttung an Mikronährstoffen, die Aufnahme-mechanismen nicht überbeansprucht, was eine vollständigere Aufnahme zur Folge hat. Diese Retardierung der Freisetzung vermeidet die Überlastung der Transportkanäle und -proteine.

NutriMe Complete - Optimierte Aufnahme jedes Mikronährstoffs



Mikrotransporter - Optimierte Aufnahme in den Körper

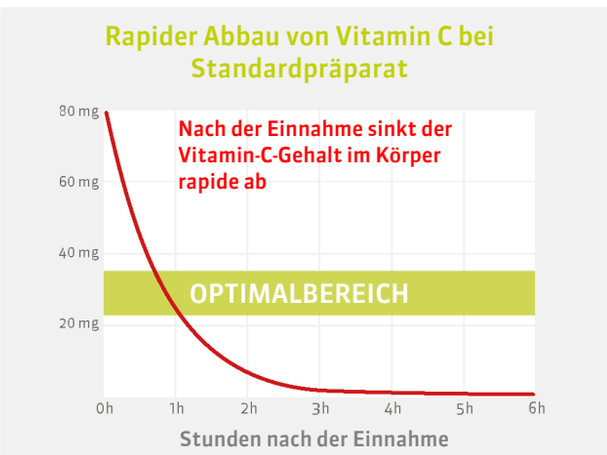
Ausserdem ist bekannt, dass bestimmte Mikronährstoffe sich gegenseitig bei der Aufnahme unterstützen. Deshalb werden zum Beispiel Vitamin D und Kalzium zusammen aus denselben Mikrotransportern ausgeschüttet, damit die Aufnahme der Mikronährstoffe bestmöglich gefördert wird.

Bestimmte fettlösliche Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin E, benötigen Trägerfette, um in den Körper aufgenommen zu werden. Aus diesem Grund wird bei Vitamin E-Präparaten häufig empfohlen, diese zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit zu sich zu nehmen. Dabei kann sich das Vitamin E im Nahrungsfett auflösen und darüber in den Körper aufgenommen werden. Die Mikrotransporter speichern das Vitamin E so lange, bis es später mit Nahrungsfetten in Verbindung kommt und dann schliesslich aufgenommen werden kann. Vor der Mahlzeit wird es auch in geringem Mass durch die Kombination mit den ebenfalls enthaltenen Omega 3-Fettsäuren oder Phytosterolen in den Körper aufgenommen.

NutriMe Complete - Richtige Versorgung über den gesamten Tag

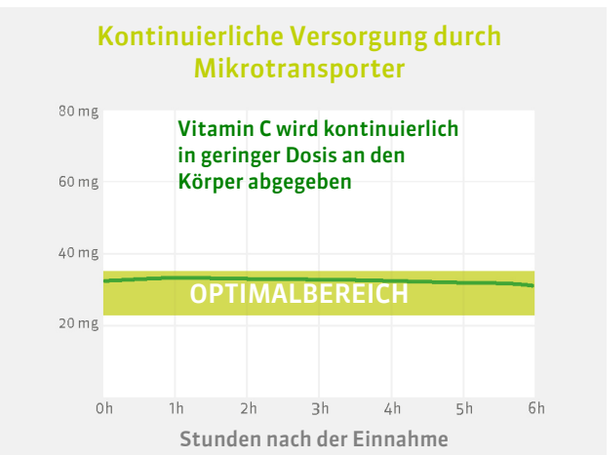
Eine ungeeignete Dosierungsform kann bei Mikronährstoffen sehr schnell dazu führen, dass der Körper nicht ausreichend versorgt ist. Deshalb ist bei Mikronährstoffpräparaten immer darauf zu achten, wie und in welcher Geschwindigkeit diese an den Körper abgegeben werden.

Standardvitamine: Zu schnell vom Körper abgebaut



Die meisten Mikronährstoffpräparate lösen sich in Wasser sofort auf und werden somit im Darm auch sofort an den Körper abgegeben und in den Blutkreislauf aufgenommen. Dies hat einige entscheidende Nachteile: Vitamin C, zum Beispiel, wird vom Körper sehr schnell wieder entfernt; mit einer Halbwertszeit von 30 Minuten verliert der Körper jede halbe Stunde die Hälfte des im Blut befindlichen Vitamin C. Von der Gabe der typischen Tagesmenge von 80 mg Vitamin C sind schon nach 2 Stunden nur noch etwa 5 mg übrig. Deshalb besteht die Gefahr, dass der Körper lokal unterversorgt wird. Nach 4 Stunden sind es weniger als 1 mg, was unter der wirksamen Grenze liegt.

NutriMe Complete - Dauerhafte Versorgung



Da der Körper also Vitamin C sehr schnell wieder abbaut, ist es notwendig, den Körper ständig und konstant mit geringen Mengen an Vitamin C zu versorgen. Die Mikrotransporter wurden so entwickelt, dass sie die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe über den ganzen Tag langsam an den Körper abgeben. Dadurch wird der Körper, obwohl er Vitamin C sehr schnell wieder abbaut, ständig mit der optimalen Dosis des Vitamins versorgt.

NutriMe Complete - Ein lebenslanges Produkt immer nach neuestem Stand der Wissenschaft

Die Wissenschaft kommt immer wieder auf neue Erkenntnisse im Bereich der Genetik, Krankheitsprävention und Mikronährstoffe. Da es sich bei Ihrer personalisierten Mikronährstoffmischung um ein lebenslang anzuwendendes Mikronährstoffpräparat handelt, haben wir die Möglichkeit, jede neue Mischung individuell an neue Gegebenheiten wie Ihr Alter, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und aktuelle Empfehlungen in der gesunden Ernährung anzupassen. Deshalb werden sich die individuellen Mikronährstoffmengen von Bestellung zu Bestellung leicht ändern und individuell an die neuen Gegebenheiten angepasst. Somit haben Sie mit Ihrer personalisierten Mikronährstoffmischung ein genau nach Ihren Genen zusammengestelltes Produkt, das immer nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik zusammengestellt wird.

Ein Produkt auf Basis verschiedener Analysen

Verschiedene Analysen aus unserem Portfolio können auf die Zusammenstellung Ihrer persönlichen Mikronährstoffmischung Einfluss nehmen. Somit ist es egal, ob Sie eine Analyse für gesunde Ernährung, eine Analyse für bessere sportliche Leistung oder eine Analyse für optimale Mikronährstoffversorgung der Muttermilch durchgeführt haben. Alle Ergebnisse, die wir zur Verfügung haben, werden automatisch und ohne Mehrkosten integriert.

NutriMe Complete - Höchste Qualität an Rohstoffen

Ihre personalisierte Mikronährstoffmischung besteht aus einer Vielzahl von verschiedenen Rohstoffen, die nach höchsten Qualitätsstandards ausgewählt und hochwertig verarbeitet werden. Dabei wird besonderes Augenmerk auf Bioverfügbarkeit (wie gut und schnell der Mikronährstoff aufgenommen werden kann), Verträglichkeit und Reinheit gelegt.r Vielzahl

Biologische oder pharmazeutische Quellen?

Vitamine und Mineralstoffe können aus verschiedenen Quellen gewonnen werden. Zum einen gibt es die pharmazeutische Herstellung, bei der die Vitamine, Mineralstoffe und -salze in chemischen Reaktionen hergestellt und anschließend aufgereinigt werden. Zum anderen gibt es natürliche, biologische Quellen. Dabei werden häufig Pflanzen, die eine hohe Konzentration an diesen Mikronährstoffen beinhalten, geerntet und anschließend aufkonzentriert. Das daraus resultierende Extrakt ist anschließend stark an dem gewünschten Vitamin angereichert. Pharmazeutisch hergestellte, sowie auch natürliche Vitamine haben, ihre Vor- und Nachteile. Pharmazeutisch hergestellte Vitamine sind üblicherweise höher dosiert und in der Lagerung länger stabil. Durch die höhere Dosierung benötigen Sie in der Verabreichung weniger Platz und reduzieren dadurch die benötigte Tablettengröße. Außerdem sind sie als rein hergestellte Vitamine sehr einfach und genau zu dosieren. Als Nachteil weisen sie oft eine geringere Bioverfügbarkeit auf. Das bedeutet, dass die Aufnahme von synthetisch hergestellten Mikronährstoffen geringer ist als die von biologischen Quellen.

Biologische Mikronährstoffe haben den Vorteil der besseren Bioverfügbarkeit, sie werden also schneller und besser in den Körper aufgenommen. Sie sind üblicherweise besser verträglich und aufgrund ihrer biologischen Herkunft eine natürliche Alternative. Als Nachteil enthalten selbst hochkonzentrierte Extrakte immer noch nur geringe Mengen eines bestimmten Vitamins. Aus diesem Grund ist ein größeres Volumen notwendig, um eine bestimmte Menge eines Vitamins dem Körper zuzuführen. Die Tablettengröße wird dadurch besonders bei der Zufuhr von mehreren verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen deutlich größer.

Ihre Mikronährstoffmischung nutzt die Vorteile aus beiden Quellen und vereint sie zu einem Produkt. So werden ein Großteil (etwa 80 %) der gesamten Mikronährstoffe, die verwendet werden, aus biologischen Quellen gewonnen. Dadurch ergibt sich eine bessere Bioverfügbarkeit und bessere Verträglichkeit des Produktes. Nachteil ist leider ein größeres Volumen an Mikrotransportern, das als Tagesdosis eingenommen werden muss. Für bessere Langzeitstabilität, geringeres Volumen und genauere Dosierung werden von einigen Vitaminen und Mineralstoffen noch nach höchsten Standards pharmazeutisch hergestellte Vitamine und Mineralstoffe verwendet (etwa 20 % der Gesamtmischung). Auf diese Weise haben Sie mit diesem Produkt die Vorteile aus beiden Quellen von Mikronährstoffen.

Meeresmagnesium als bioverfügbare Alternative

Anstatt aus chemisch hergestellten Magnesiumsalzen, wird das in Ihrer Mischung verwendete Magnesium aus reinstem Meerwasser gewonnen. Dadurch weist es bessere Bioverfügbarkeit auf und ist frei von verunreinigenden Stoffen.

Wirkung Ihrer individuellen Mikronährstoffmischung

Ihre Mikronährstoffmischung besteht aus einer Vielzahl wichtiger Vitamine, Mineralstoffen und Spurenelenenten, die diverse Funktionen im Körper steuern. Aufgrund Ihrer Genanalyse bewerten wir manche dieser Stoffe als wichtiger oder als weniger wichtig für Ihre Gesundheit und passen darauf basierend die Dosierung des Produktes an.

Hier sehen Sie eine vollständige Liste der Wirkungen, die Sie laut derzeitigem Stand der Wissenschaft von Ihrer Mischung erwarten können:

Alpha-Liponsäure
- schützt die Körperlipide vor oxidativem Schaden
- reguliert die Cholesterolkonzentration im Blut
- trägt zu einer erhöhten Beta-Oxidation von Fettsäuren bei
- reguliert die Blutzuckerkonzentration
- trägt zu einer verbesserten Regeneration von Genen, Gentranskription bei
- trägt zum Einfluss der Aktivität von NF kappa B bei

Coenzym Q10
- trägt zu einer normalen Energieproduktion des Metabolismus bei
- reguliert den Blutdruck
- schützt die DNA, Proteine und Lipide vor oxidativem Schaden
- unterstützt die kognitive Leistung
- reguliert die Cholesterolkonzentration im Blut
- trägt zu einer verbesserten Ausdauerkapazität und -leistung bei

Eisen
- trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Folsäure
- trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Kalzium
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei
- trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei
- trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung
- wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
- wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt

Kupfer
- trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei
- trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei
- trägt zu einer normalen Hautpigmentierung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Lutein
- schützt die DNA, Proteine und Lipide vor oxidativen Schaden
- schützt die Haut vor UV-bedingtem Schaden
- stärkt die Sehkraft

Magnesium
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Eiweisssynthese bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei

Mangan
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Methylsulfonylmethan
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei
- unterstützt die Pflege von Haaren
- unterstützt die Pflege von Nägeln
- trägt zu einem Gleichgewicht von Säuren und Basen
- unterstützt die Funktionen des Immunsystems
- sorgt für eine regulierte Darmtätigkeit
- unterstützt die Cystein-Herstellung

Phytosterol
- tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Selen
- trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Vitamin A
- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung

Vitamin B12
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin B2

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Vitamin B6

- trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei
- trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zu einem normalen Eiweiss- und Glycogenstoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin C

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefässe bei
- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen
- trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

Vitamin D3

- trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin E D-Alpha-Tocopherol

- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Zink

- trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
- trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zu einer normalen Eiweisssynthese bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Info: In der europäischen Union sind Wirkungsaussagen von Mikronährstoffen streng reguliert und müssen spezifisch freigegeben werden. Diese Liste umfasst die zulässigen Wirkungsversprechen dieses Produktes. Andere Wirkungen aus Studien sind laut der EU noch nicht ausreichend wissenschaftlich bestätigt und werden ausdrücklich NICHT als Wirkung für dieses Produkt angegeben. Die Wirkung dieses Produktes beschränkt sich ausschliesslich auf diese Liste. Keine anderen Aspekte dieses Booklets fliessen in die Wirkung des Produktes ein und es wird in keiner Weise suggeriert, dass bestimmte Genanalyseergebnisse zusätzliche Heilungswirkungen, die über diese Liste hinausgehen bewirken.

Ihr täglicher Bedarf an Mikronährstoffen

Mikronährstoff	RDA	Ihr Bedarf	Einheit
Alpha Liponsäure	N/A	61	mg
Kalzium	800	485	mg
Coenzym Q10	N/A	19.5	mg
Kupfer	1	0.39	mg
Folsäure	200	277	µg
Eisen	14	12.5	mg
Lutein	N/A	6.8	mg
Magnesium	375	316	mg
Mangan	2	3.1	mg
Methylsulfonylmethan	N/A	269	mg
Omega3	N/A	700	mg
Phytosterol	N/A	231	mg
Selen	55	99	µg
Vitamin A	800	1600	µg
Vitamin B12	2.5	6.3	µg
Vitamin B2	1.4	0.8	mg
Vitamin B6	1.4	2.2	mg
Vitamin C	80	143	mg
Vitamin D3	5	16	µg
Vitamin E (α-Tocopherol)	12	22	mg
Zink	10	14.2	mg

Die RDA-Werte sind allgemein festgelegte Normwerte für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ihr tatsächlicher Bedarf wird jedoch durch Ihre Genetik und Ihren Lebensstil bestimmt.

VORSICHT! Ihre Genanalyse hat gezeigt, dass sowohl eine Unterdosierung sowie auch eine Überdosierung mancher dieser Stoffe schädlich für Sie sein kann. Achten Sie also auf die genaue Dosierung nach diesen Werten, um optimal mit den richtigen Mikronährstoffen versorgt zu werden.

Jetzt bestellen:

...bei Ihrem Betreuer

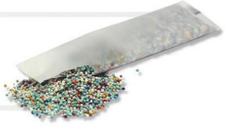
...Online auf:
www.ProGenom.com

Ihr Rezeptcode:
DEMO_ML

Einflüsse auf die Mikronährstoffmischung

Ihre individuelle Mikronährstoffmischung wird auf Basis verschiedener Analysen und Angaben erstellt. Hier sehen Sie, welche Aspekte Ihre persönliche Mischung beeinflussen:

MIKRONÄHRSTOFFE



LEBENSSTIL FRAGEN ✓

ERNÄHRUNGSGENETIK ✓

Folgen Sie uns auf Facebook!

Folgen Sie uns auf Facebook, um immer über Neuigkeiten in der Genetik auf dem Laufenden zu bleiben.

ProGenom
www.progenom.com

https://www.facebook.com/ProGenom

Die Wissenschaft entwickelt sich weiter - unsere Analyseprogramme auch!

Die Wissenschaft schreitet rasend schnell voran und fast jeden Tag machen wir neue Erkenntnisse in der Medizin und Genetik, die uns noch genauere Aussagen ermöglichen. Leitlinien zur Prävention oder Behandlung von Krankheiten und empfohlene Verzehrsmengen für Vitamine verändern und verbessern sich in regelmässigen Abständen und somit sind die Anleitungen, die wir heute zur Verfügung haben deutlich genauer als das, was vor zehn Jahren Stand der Wissenschaft und Technik war. Genau so ist es auch in der Genetik.

Es werden immer wieder neue Gene entdeckt, es werden neue Auswirkungen von bereits bekannten Genen identifiziert und die Handlungsempfehlungen, die bei bestimmten genetischen Profilen bestehen, können sich ebenfalls mit der Zeit ändern und verbessern. Seit Entwicklung unseres ersten Produktes haben wir bereits über 400 Verbesserungen in die Programme integriert, um sicher zu gehen, dass das Produkt immer am neuesten Stand der Wissenschaft und Technik sowie möglichst anwenderfreundlich bleibt.

Das bedeutet natürlich, dass obwohl das genetische Ergebnis einer Person das ganze Leben lang gleich bleibt, dass sich die Interpretation mit neuer Wissenschaft verbessern wird. Ebenso verbessern wir die Programme ständig mit verbesserter Wortwahl, genaueren und besseren Rechenmethoden für Ernährung sowie neuen Erkenntnissen dazu, wie häufig bestimmte Mutationen in der allgemeinen Population vorkommen. Deshalb kann es in manchen Fällen sein, dass wenn Sie nach einigen Monaten die neueste Version eines Berichtes erhalten, dass manche der Werte und Aussagen etwas abweichen, aber nun eine Spur genauer sind als es bei der ersten Version des Berichtes möglich war. Ebenso nehmen die genetischen Berichte Rücksicht auf Ihr derzeitiges Körpergewicht und Ihr Alter, weshalb sich einige Empfehlungen alleine dadurch von früheren Aussagen (die auf einem anderen Alter und Körpergewicht basieren) abweichen.

Ein neues Booklet nach neuestem Stand der Wissenschaft und Produkt-Weiterentwicklung

Wir möchten Ihnen natürlich bei Ihren genetischen Programmen die positiven Weiterentwicklungen nicht vorenthalten. Deshalb haben Sie die Möglichkeit, zu jedem Zeitpunkt in der Zukunft bei uns anzufragen, ob es denn schon neue Erkenntnisse gibt, die eventuell den Neudruck Ihrer alten genetischen Ergebnisse sinnvoll machen würden. Sollte dies der Fall sein, können wir gegen geringe Aufwandskosten ein neues Booklet für Sie ausstellen. Darin werden Sie natürlich bestimmte Abweichungen zum alten Booklet finden, was die Verbesserungen in diesen Bereichen darstellt.

Übliche Verbesserungen, die Sie auf diese Weise bekommen könnten sind:

Produkt-Weiterentwicklungen:

- Neue Lebensmittel in der Lebensmittelliste
- Neue Methoden die Ernährung besser zu planen
- Neue Arten den Sport besser zu planen
- Genauere Einschätzungen von Kalorienkalkulationen
- Angepasste Werte, die die Intensität von Programmen beeinflussen
- Bessere Verständlichkeit und Übersichtlichkeit der Berichte
- Neue und bessere Vorsorge und Behandlungsempfehlungen für diverse genetische Krankheitsrisiken

Alters- und gewichtsbedingte Anpassungen:

- Neue Errechnung diverser Zahlen basieren auf Ihrem derzeitigen Alter und Gewicht
- Neue Mikronährstoff-Empfehlungen, die Ihr neues Alter berücksichtigen

Wissenschaftliche Weiterentwicklungen:

- Neue Erkenntnisse über die Wirkung bereits getesteter Gene (höheres oder geringeres Risiko oder neue Aussagekraft)
- Neue Einschätzung über die Wirkung von bestimmten Behandlungen oder Medikamenten
- Neue Erkenntnisse zur Häufigkeit von bestimmten Mutationen in der allgemeinen Bevölkerung (welche das relative Risiko beeinflussen können)

Aktuelle Version:

- V538

Hier finden Sie eine Versionshistorie der Berichte (nur Englisch verfügbar):

- V538 - Foodtable: Calculation of g/article for beverages improved
- V537 - Apple icon calculation and recommendations for soy products have been improved
- V536 - Omega 3 risk calculations and recommendations have been improved
- V535 - Risk calculation of increased iron uptake has been improved
- V534 - Heart health risk calculation was improved and is more accurate now. This affects many other sections
- V533 - Activityfactor calculation (job, sparetime) has been improved
- V532 - Q10 calculation (linkage to oxidative stress) has been improved
- V531 - Lutein minimum and maximum values have been improved
- V530 - Fooditem rating calculation of glycemic index has been improved
- V529 - Genetic risk calculation (UV protection) has been improved
- V528 - Metabolic rate and kcal calculation has been improved
- V527 - Fooditem rating calculation (apple icons) has been improved
- V526 - Recommendations for vitamin C has been improved
- V525 - Recommendations for iron overload predisposition has been improved
- V524 - Supplement composition has been improved
- V523 - ALA values have been improved
- V522 - Influence of lifestyle questions on supplement mixture has been improved and now is more accurate
- V521 - Collagen values have been improved
- V520 - Satiety genetics have been improved
- V519 - Luteine values have been improved
- V518 - Genestory algorithm has been implemented
- V517 - Layout improvements
- V516 - Lutein calculation has been improved
- V515 - Magnesium and calcium RDA calculations have been improved
- V514 - Vitamine B2 calculation has been improved and now is more accurate
- V513 - UGL values for Q10 have been adjusted
- V512 - Layout improvements, Design improvements
- V511 - Beauty genetics implementation
- V510 - Explanation has been added to show the influences for each order on the individual micronutrient recipe
- V509 - The BMR calculation for data entered in the order form was improved and now is more accurate
- V508 - Official guidelines for certain drugs have been added to the pharmacogenetics section
- V507 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
- V506 - Pharmacogenetic calculation improvements
- V505 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V504 - Colon health OR calculation has been adjusted
- V503 - Colon health chapter has been improved
- V502 - Skin health section has been improved
- V501 - Pharmacogenetic improvements
- V500 - UGL values have been improved
- V499 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V498 - RDA values of some micronutrients were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
- V497 - Implementation of new modules
- V496 - Micronutrient ranges were better adapted to new science and legal requirements
- V495 - Pharmacogenetic improvements
- V494 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for DC

- V493 - Further genes were included in the pharmacogenetic analysis
- V492 - Performance improvements
- V491 - Implementation of new modules
- V490 - Algorithm improvements
- V489 - Advert pages have been improved
- V488 - Burnout module update
- V487 - Microbiome upgrade has been implemented
- V486 - Layout improvements, Design improvements
- V485 - Implementation of new modules
- V484 - Layout improvements, Design improvements
- V483 - UGL values have been improved
- V482 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V481 - Toxo module update
- V480 - Layout improvements, Design improvements
- V479 - Implementation of new modules
- V478 - OR calculation has been improved based on current literature
- V477 - DHC modules have been upgraded
- V476 - Epigenetics module update
- V475 - Performance module update
- V474 - Biological age update
- V473 - Implementation of new modules
- V472 - Magnesium values were adjusted to more accurate values
- V471 - Productname integration has been improved
- V470 - Rebranding options have been improved
- V469 - RDA values of MSM were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
- V468 - Micronutrient (MSM) calculation has been improved
- V467 - CYP2D6 allele calculation (pharmacogenetics) has been improved
- V466 - Automated layoutchanges have been improved
- V465 - Lung Health calculation integrated and validated
- V464 - Warfarin dose recommendation improved
- V463 - MAX micronutrient values have been improved
- V462 - UGL values have been improved
- V461 - UGL values have been improved
- V460 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V459 - GRA calculation has been improved and now is more accurate
- V458 - CHD OR calculation has been improved and now is more accurate
- V457 - Scale bar calculation for micronutrient dosages has been improved
- V456 - Calculation of recipes has been improved
- V455 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for DC
- V454 - Rebranding options have been improved
- V453 - Rearrangement of DHC chapters
- V452 - Psychological disorder risk calculation was added
- V451 - Further genes were included in the nutrition sensor
- V450 - Improved version history
- V449 - Improved calculation of the food list
- V448 - Improved presentation of the food list
- V447 - Micronutrient recipe was improved and takes now more genes into account
- V446 - Improved presentation of the nutrigenetic chapters
- V445 - Improved sport tables. Icons now show the type of the activity
- V444 - Weight Sensor: Low calorie snacks were improved
- V443 - Improved marketing and order sites make it easier for the consumer to order supplements
- V442 - Rearrangement of all DNC chapters
- V441 - New nutrigenetic overviews were implemented
- V440 - Population frequencies were updated according to the 1000 Gene Project Phase 3
- V439 - Improved calculation of disease risks compared to the average population
- V438 - New improved chapter overview implemented
- V437 - A calculation to produce weight management supplements in the form of pellets has been included
- V436 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
- V435 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V434 - Odds ratio calculation was imrpoved for all metabolic problems. Population frequencies were updated according to "The 1000 Genomes Project"
- V433 - Food Components: Calculation of kalium scale bar was improved and now is more accurate
- V432 - Foodtable: Excel layout improvements
- V431 - Foodtable: Excel bar size column was integrated. Now the exact value of the bars are shown
- V430 - Foodtable: Calculation of g/article for vegetables improved
- V429 - Foodtable genetic intolerance columns improved
- V428 - RDA values of some micronutrients were adjusted to more accurate values based on science and international regulations
- V427 - More drugs were implemented in the pharmacogenetic section
- V426 - Micronutrient ranges were better adapted to new science and legal requirements
- V425 - The micronutrient dosages were adapted to new government regulations and new sciences (particularily ALA, D3, C, lycopene, luteine and copper)
- V424 - The BMR calculation for data entered in the orderform was improved and now is more accurate
- V423 - The quality control of entered data was improved by a second double-check
- V422 - Formula restructuring
- V421 - The risk for alcohol dependence calculation was improved and is more accurate now
- V420 - The description of detoxification genes and their genetic variations was improved
- V419 - Having a high risk of alcoholism now also affects the food recommendations for alcohol-containing foods
- V418 - Report automation: Certain report sections are shown for athletic performance reports
- V417 - Report update: Special requests of a distributor (JH) were implemented
- V416 - The risk calculation for bone health based on genetics was improved and now is more accurate
- V415 - The warning threshold for: "attention, this food contains lactose" was lowered, so food types with little lactose also trigger the warning
- V414 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
- V413 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
- V412 - The new prostate risk calculation results are now applied to the overview scale bars at the front of the reports
- V411 - Report update: Special requests of a distributor (DPME) were implemented
- V410 - Report update: Special requests of a distributor (KRSD) were implemented
- V409 - The basic metabolic rate at rest was locked at a minimum of 1000kcal, irrespective of age. This is more appropriate for younger users of the weight management programs
- V408 - Design improvements (colour codes)
- V407 - The risk calculation for bone health based on genetics was improved and now is more accurate. Changes are now full applied
- V406 - The risk for diabetes calculation was improved and is now (especially for high risk individuals) more accurate
- V405 - Report automation: Reports for athletic performance were improved for automation
- V404 - The calculation for prostate risk was updated with newer science about how common these variations are in the general population. Risk calculations are now more accurate.
- V403 - Report Automation: Formula update gives alert in case customer details are missing
- V402 - Rarely occurring genetic variants relevant in Alzheimer's Disease were included in the formula
- V401 - Report layout and text improvements for athletic performance tests
- V400 - Linoleic acid risk calculation for the food list was improved and now is more accurate
- V399 - The risk of some bone metabolism genes was improved and now is more accurate
- V398 - The risk for certain eye disease risk calculations and the corresponding food recommendations was improved and now is more accurate
- V397 - Linoleic acid risk calculation for the food list was improved and now is more accurate
- V396 - Special adaptations for vegan customers using allergy testing services
- V395 - Layout improvements, Design improvements, Report adaptations for a distributor (DCR)
- V394 - Report update: New naming system doe new-born screening analyses
- V393 - Report update: Special requests of a distributor (ASGX)

were implemented
- V392 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V391 - Report Automation: Warning when certain order details are missing
- V390 - Cardiovascular disease risk and LDL cholesterol disease risk calculation was improved, especially for high risk individuals and is more accurate now. This affects many other sections
- V389 - Basic metabolic rate at rest calculation was improved for some weight management reports
- V388 - Special feature for Muslims to help avoid pork
- V387 - Certain report improvements for young patients
- V386 - Report automation: Certain texts are hidden under certain conditions in some reports
- V385 - The recommendation calculation for total iron intake was improved and now is more accurate
- V384 - The recommendation calculation of fructose containing food types was improved and now is more accurate
- V383 - Report automation: Recipe book automation was improved
- V382 - Report automation: Alert systems for certain conditions such as missing details were implemented
- V381 - Report automation: Alert systems for missing gene results were implemented
- V380 - Design, layout and text improvements
- V379 - Report covers were improved
- V378 - Scale bar and text colours for fructose risk were improved
- V377 - Iron intake recommendations were linked to iron overload disorder risk in an improved way and is now more accurate. This influences many aspects of the reports such as food recommendations
- V376 - Report update: Special requests of a distributor (PGNS) were implemented
- V375 - Design and text improvements
- V374 - Better BMI calculation for children implemented, making the calculations in these cases more accurate
- V373 - Report update: Special requests of a distributor (SLGN) were implemented
- V372 - Reports now consider the intake of calcium through nutrition more accurately. This affects many aspects of the food recommendations
- V371 - New gene for new-born birth weight added to reports
- V370 - Text improvements
- V369 - Report automation: Alert systems for certain conditions such as missing details were implemented
- V368 - New BMI calculation formulas implemented for some reports. This calculation is now more accurate
- V367 - Hormone replacement therapy genetic testing is now added to larger packages by default
- V366 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V365 - New pregnancy related gene was added
- V364 - Risk calculation for diabetes Type 2 was improved and now is more accurate. This influences many aspects of the report
- V363 - Risk calculations for spontaneous abortion in pregnancy was improved and now is more accurate
- V362 - Risk calculations for preeclampsia in pregnancy was improved and now is more accurate
- V361 - New pregnancy risk calculations were implemented
- V360 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
- V359 - Risk calculations for bone health were improved, which influences many parts of the programs
- V358 - Oxidative stress genes added to athletic performance reports
- V357 - Report update: Special requests of a distributor (PHMLT) were implemented
- V356 - Improved food recommendation calculation for omega 3 was implemented, which influences many aspects of the food list
- V355 - Caffeine break down calculations were improved and are now more accurate
- V354 - Effect of coffee on breast cancer risk in women was implemented in several reports
- V353 - Caffeine recommendations based on breakdown capacity was improved
- V352 - Formula restructuring
- V351 - Fructose containing food recommendations were improved and are now more accurate
- V350 - Fructose containing food recommendations were improved and are now more accurate
- V349 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
- V348 - Recommendations for iron intake was improved
- V347 - Recommendations for diabetic nutrition was improved and food list is now more suitable for diabetic patients
- V346 - Design and text improvements
- V345 - Report update: Special requests of a distributor (GNBL) were implemented
- V344 - Micronutrient recommendation calculations were improved and are now more accurate
- V343 - Micronutrient recommendation calculations were improved and are now more accurate
- V342 - Supplement calculations: Formula adjustments for personalized supplement production were implemented
- V341 - Certain questions that influence the athletic performance programs have been implemented
- V340 - Scale bars that show the risk of coffee and caffeine have been improved
- V339 - The program now can consider iron deficiency in its nutritional recommendations as well. Added benefit for iron deficient individuals
- V338 - Supplement automation: New automation system for supplement manufacture implemented
- V337 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V336 - Report update: Special requests of a distributor (GB) were implemented
- V335 - Customer details question answers are now shown in the back of some reports for reference
- V334 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V333 - The scale bar for lactose intolerance risk was improved
- V332 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V331 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V330 - The food recommendation for arachidonic acid containing foods was improved and now is more accurate. This affects animal product-based food recommendations
- V329 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V328 - Hand written notes sheets were added to some reports
- V327 - Certain reports now have a video link for video consultation
- V326 - Report update: Special requests of a distributor (PGMS) were implemented
- V325 - Various improvements to text, layout and design
- V324 - The intensity of the weight management program was adjusted and now is equally intense for all customers. This affects and improves many aspects of the weight management report
- V323 - Detoxification results are shown in certain report types
- V322 - Omega 3 risk calculations and recommendations have been improved and now are more accurate. This has an impact on the food list
- V321 - Video consultation links have been implemented in certain reports
- V320 - Supplement automation: New improvements in producing personalized labels
- V319 - Supplement automation: New improvements in automating the personalized production of weight management supplements
- V318 - Text improvement in some athletic performance reports
- V317 - Text improvement in some athletic performance reports and allergy reports as well as allergy warnings
- V316 - Reports can now consider milk protein intolerance and give better food recommendations
- V315 - The calculation and recommendation for fructose containing foods was improved and now is more accurate
- V314 - Supplement automation: better automation of personalized weight management supplements
- V313 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V312 - Supplement automation improvement
- V311 - Supplement intake recommendations were improved. Some individuals now get the recommendations to take supplements 2 times per day, but have to take a reduced volume.
- V310 - Video consultation link in some reports was improved
- V309 - Supplement automation improvement
- V308 - The risk calculation for thrombosis was improved and now is more accurate

- V307 - Supplement automation improvement for label creation
- V306 - The risk calculation for thrombosis was improved and now is more accurate
- V305 - Video consultation link in some reports was improved
- V304 - Report update: Special requests of a distributor (DNK) were implemented
- V303 - The minimum daily calories a person must eat has been defined and makes the product more suitable for users of low body weight
- V302 - The basic metabolic rate at rest calculation was improved and now is more accurate
- V301 - The scale bars for exercise have been improved in some reports
- V300 - The basic metabolic rate at rest calculation was improved and now is more accurate
- V299 - Certain text improvements were done
- V298 - The warning column in the food list can now be hidden or shown automatically

Kundenservice

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Unser Kundenservice steht Ihnen für Fragen und Anliegen jeglicher Art gerne zur Verfügung. Es gibt verschiedene Wege, wie Sie mit unserem Kundenservice-Team in Kontakt treten können.
Medizinische Fragen zu Ihren Analyseergebnissen können nur von unseren Experten beantwortet werden und deshalb bitten wir Sie, für Fragen dieser Kategorie eine E-Mail zu senden.

- Phone +41 (0) 41 525 100.1
- office.ch@progenom.com

Unser freundliches Team freut sich auf Ihren Anruf. Kundenzufriedenheit ist bei uns ein Muss, deshalb zögern Sie bei Unzufriedenheit nicht und rufen Sie uns an. Unser Team wird sich um Ihr Anliegen kümmern und sich um eine zufriedenstellende Lösung für Ihr Problem bemühen.

Kontakt | Impressum
ProGenom GmbH
Riedstrasse 1
6343 Rotkreuz
SWITZERLAND

Technische Details zu Ihrer Analyse

Bestellnummer
DEMO_ML

Geburtsdatum
01/01/1990

Etablierte Analysemethoden
qRT-PCR, DNA-Sequenzierung, Fragmentlängenanalyse, CNV-Assay, GC-MS, Immunocap ISAC, Cytolisa

Bericht erstellt
11/03/2021 16:09:21

Produktcodes
L1WSS

Aktuelle Version
V538

Beantragendes Unternehmen
ProGenom GmbH
Riedstrasse 1
6343 Rotkreuz
SWITZERLAND

Durchführendes Unternehmen
DNA Plus - Zentrum für Humangenetik
Georg Wrede Strasse 13
83395 Freilassing
Deutschland

Labordirektor

Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.

Laborleiter

Florian Schneebauer, MSc.

NOTIZEN:

0000000000000

ProVitalDNA

Weight Sensor

Maria Musterfrau
DEMO_ML

0000000000000

ProGenom
www.progenom.com