

nu:dx

nu:dx PRO

Ernährungsplan & Rezeptbuch

Maria Musterfrau

DEMO_G3W72_1

Dein Ernährungsplan

Wir haben basierend auf deinen biologischen und genetischen Daten einen komplett personalisierten Ernährungsplan für dich erstellt, der dir hilft, deine Ziele zu erreichen.



Mikronährstoffe

Deine individuelle Empfehlung an Mikronährstoffen, angepasst an deine biologischen und genetischen Daten.

nu:dx PRO DNA

Dein täglicher Bedarf

Wichtige Aufgaben der Mikronährstoffe

Seite 6

Seite 8

Seite 10



Lebensmittelliste

Über 1400 speziell für dich bewertete Lebensmittel, inklusive Details zu Makronährstoffen und Kalorien, sowie einer Kennzeichnung, die dir zeigt, welche Lebensmittel für dich und deine Ziele gut sind und welche nicht.

Wie funktioniert die Lebensmittelliste

- für gesunde Ernährung?

- zum Abnehmen?

Artikelsystem

Lebensmittelliste

Seite 18

Seite 20

Seite 22

Seite 24

Abnehmen



Wähle deinen Weg

Lerne die Methoden kennen und finde den für dich besten Weg dein Gewichtsziel erfolgreich zu erreichen.

Seite 90



nu:dx PRO Weightloss

Unterstützt dich effektiv beim Gewichtsmanagement.

Seite 92



Snacks

Eine Liste von über 30 Snacks, die immer erlaubt sind.

Seite 94



Tagesmenüs

Wähle aus 40 individuell auf dich zugeschnittenen Menüs.

Seite 98



Rezeptbuch

100 leckere Rezepte, die perfekt auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind.

Seite 150

Mikronährstoffe

Essentielle Nährstoffe für deine Gesundheit

**Deine individuelle Empfehlung,
angepasst an deine biologischen und
genetischen Daten.**



**DNA-Analyse
abgeschlossen**



Ergebnisse erhalten



**Unterstütze jetzt deine
Gesundheit mit nu:dx PRO
DNA**



**Personalisiert
nur für
dich**

Ein Nahrungsergänzungsmittel so einzigartig wie du selbst

Bei den Genen, die in dieser Analyse getestet worden sind, gibt es mehr als 700 Trillionen verschiedene Ergebnismöglichkeiten. Dein Ergebnis ist also so einzigartig wie du selbst und beeinflusst auch deinen Nährstoffbedarf.

nu:dx PRO DNA ist ein einzigartiges, personalisiertes Nahrungsergänzungsmittel, dessen Rezeptur genau auf dich abgestimmt ist. So erhältst du genau die Nährstoffe, die du täglich brauchst. Nimm nu:dx PRO DNA täglich ein. So wirst du bei deiner angepassten Ernährung unterstützt und bist geschützt, wenn das mit der gesunden Ernährung mal nicht funktioniert.

Die richtige Dosierung

Zu wenig, aber auch zu viel von einem Vitamin kann ungesund sein. nu:dx PRO DNA ist so konzipiert, dass es sichergeht, dass du bei einer ungesunden Ernährung bestmöglich geschützt bist und bei einer gesunden Ernährung trotzdem nicht in die Überdosierung kommst.

Dein individueller Bedarf

Deinen persönlichen Bedarf an bis zu 22 Mikro-nährstoffen findest du bis aufs Mikrogramm genau auf den folgenden Seiten unter „Dein täglicher Bedarf“. Bei jeder Bestellung wird dein aktueller Bedarf berücksichtigt und die Mischung für dich individuell zusammengestellt.

Optimale Aufnahme in den Körper

Die Mikrotransporter-Kügelchen sind so gestaltet, dass sie die Nährstoffe langsam freisetzen und die natürliche Nährstoffaufnahme aus der Nahrung simulieren. Du bist somit den ganzen Tag über optimal versorgt.

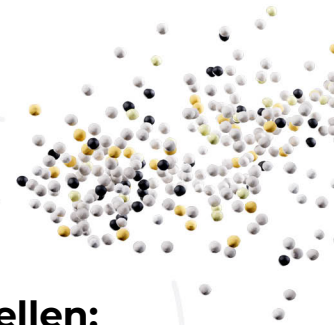
Basierend auf all deinen Analysen

Alle relevanten Analysen, die du bei uns durchführen lässt, fließen in deine Rezeptur mit ein. Damit lernen wir deinen Bedarf mit jeder Analyse besser kennen. So bist du immer nach dem aktuellsten Stand deiner biologischen Daten mit Nährstoffen versorgt.



Jetzt bestellen:








www.nu-dx.com












Dein täglicher Bedarf

Hier findest du deinen Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen, den dein Körper täglich braucht, um optimal versorgt zu sein. Unsere sorgfältige Analyse berücksichtigt deine genetischen Merkmale, um sicherzustellen, dass du deinen Körper jeden Tag bestmöglich unterstützen kannst.

Mineralien

	Magnesium hoher Bedarf	228 mg
	Mangan hoher Bedarf	3.2 mg
	Selen hoher Bedarf	76 µg
	Zink hoher Bedarf	14 mg
	Kupfer normaler Bedarf	0.64 mg
	Eisen hoher Bedarf	20 mg
	Kalzium hoher Bedarf	865 mg

Vitamine

	Vitamin C hoher Bedarf	131 mg
	Vitamin E hoher Bedarf	20 mg
	Vitamin A hoher Bedarf	2049 µg
	Vitamin B6 hoher Bedarf	4.3 mg
	Methylfolat hoher Bedarf	198 µg
	Folsäure hoher Bedarf	402 µg
	Vitamin D3 hoher Bedarf	29.2 µg
	Vitamin B2 hoher Bedarf	4.3 mg
	Vitamin B12 hoher Bedarf	800 µg

Kein Bedarf

Dieser Nährstoff wirkt bei Dir nicht. Verzichte auf die Einnahme.

Niedriger Bedarf

Du brauchst weniger als der Durchschnitt.

Normaler Bedarf

Du hast einen durchschnittlichen Bedarf.

Hoher Bedarf

Du hast einen höheren Bedarf als der Durchschnitt.

Sonstige Nährstoffe**Coenzym Q10** 108 mg

hoher Bedarf

**Phytosterol** 520 mg

hoher Bedarf

**Lutein** 1.6 mg

geringer Bedarf

**Alpha-Liponsäure** 179 mg

hoher Bedarf

**MSM** 630 mg

hoher Bedarf

**Omega-3-Fettsäuren** 700 mg

hoher Bedarf

Deine Empfehlung basiert auf

- Größe, Geschlecht, Gewicht und Alter
- Lebensstilfragebogen mit aktuellen Ernährungsgewohnheiten
- Analysebericht

**Gut zu wissen**

Deine Mikronährstoffmischung kombiniert 80 % biologische Inhaltsstoffe für hohe Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit mit 20 % pharmazeutischen Substanzen für Langzeitstabilität, geringes Volumen und genaue Dosierung, und vereint so die Vorteile beider Quellen.

Dein nu:dx PRO DNA erfüllt für dich wichtige Aufgaben



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



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



Phytosterol

- trägt 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 Glycogen-Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei



Vitamin D3

- trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Kalzium und Phosphor bei
- trägt zu einem normalen Kalziumspiegel 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 C

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- erhöht die Eisenaufnahme
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei
- 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 E D-Alpha-Tocopherol

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



Omega 3 (DHA und EPA)

- DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei
- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei
- DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei



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



Wichtig zu wissen

In der Europäischen Union sind Wirkungsaussagen von Mikronährstoffen streng reguliert und müssen spezifisch freigegeben werden. Diese Liste umfasst die zulässigen Wirkungsversprechen dieses Produkts. 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 Produkts beschränkt sich ausschließlich auf diese Liste. Keine anderen Aspekte dieses Berichts fließen in die Wirkung des Produkts ein und es wird in keiner Weise suggeriert, dass bestimmte Genanalyseergebnisse zusätzliche Heilungswirkungen, die über diese Liste hinausgehen, bewirken.

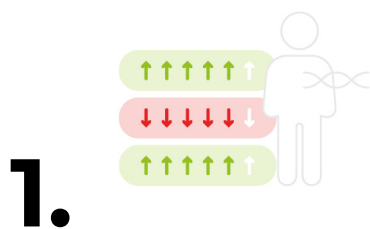
nu:dx

Lebensmittelliste

Über 1400 speziell für dich bewertete Lebensmittel

**Inklusive Details zu Makronährstoffen
und Kalorien, sowie einer Kennzeich-
nung, die dir zeigt, welche Lebensmittel
für dich und deine Ziele gut sind und
welche nicht.**

Wie funktioniert die Lebensmittelliste für gesunde Ernährung?



1.

Wir haben deinen genetischen Bedarf von 40 Nährstoffen analysiert.

Kapitel „Gesamtbedarf“ in deiner genetischen Analyse



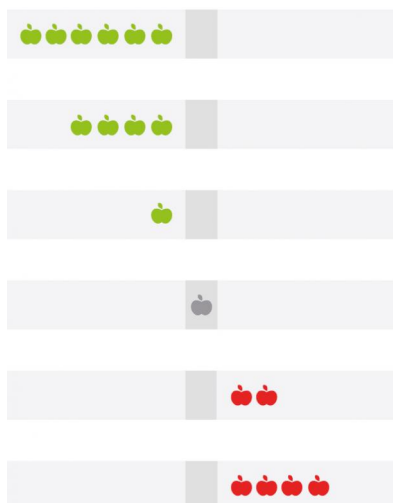
2.

Wir gleichen deinen genetischen Bedarf mit über 1400 Lebensmittel ab.

Lebensmittelliste in deinem Ernährungsplan

3.

Wir bewerten die einzelnen Lebensmittel, ob sie gut oder schlecht zu dir und deiner Genetik passen.



Optimal: Viele gesunde Stoffe und nichts was für dich ungesund ist.

Gut: Enthält großteils für dich gesunde und kaum ungesunde Inhaltsstoffe.







Ok: Die gesunden Inhaltsstoffe überwiegen leicht, aber es gibt gesünderes.

Neutral: Die gesunden und ungesunden Inhaltsstoffe balancieren sich aus.

Suboptimal: Enthält mehr ungesunde Stoffe, aber als Ausnahme verkräftbar.

Schlecht: Hauptsächlich ungesunde Inhaltsstoffe für dich.

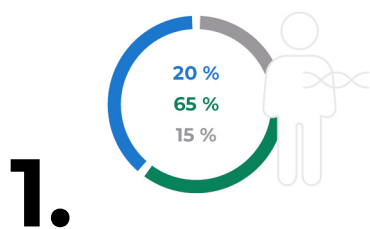
Beispielerggebnisse von verschiedenen Lebensmitteln

	Inhaltsstoffe:	Gehalt:	Dein Bedarf:	Wertung:	
 Grüner Apfel	Vitamin B6	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	 Sehr gesund für dich
	Vitamin B3	↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +	
	Vitamin C	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= ++++	
	Zink	↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	
	Magnesium	↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= ++++	
 Lachs	Schwermetalle	↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= --	 Neutral für dich
	Kalium	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↑↑↑	= 0	
	Eisen	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	
	Omega 3	↑↑↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= +++	
	Purin	↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
 Hamburger	Cholesterin	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ---	 Ungesund für dich
	Cystein	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
	Phosphor	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
	Methionin	↑↑↑↑↑↑	+ ↓↓↓↓↓↓	= ----	
	Alpha-Linolensäure	↑↑↑↑	+ ↑↑↑↑↑↑	= ++	

Warum ist Lebensmittel X gesund/ungesund für dich?

Es gibt nie die „eine“ Antwort auf diese Frage. Wir analysieren mehr als 50 Gene und ermitteln wie gesund oder ungesund mehr als 40 verschiedene Inhaltsstoffe für dich sind. Danach ermitteln wir wie viel von diesen Inhaltsstoffen in dem Lebensmittel enthalten sind. Erst daraus und aus der Fülle all dieser Daten entsteht die Bewertung. Es ist also immer ein Zusammenspiel deiner Gene und der vielen Inhaltsstoffe, die in einem Lebensmittel enthalten sind, die zur Bewertung führen. Es gibt nie „den einen Grund“ für die Bewertung. Du kannst dir aber sicher sein, dass wenn du die Bewertung befolgst, du die gesamten Erkenntnisse aus deiner Genanalyse optimal ausnutzt.

Wie funktioniert die Lebensmittelliste zum Abnehmen?



1.

Wir haben deine ideale genetische Makronährstoffverteilung analysiert.

Kapitel „Ernährungstyp“ in deiner genetischen Analyse

Lebensmittelliste			
Protein	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
...

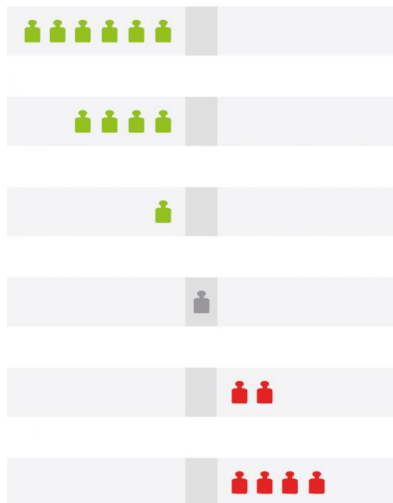
2.

Wir gleichen deinen genetischen Bedarf mit über 1400 Lebensmitteln ab.

Lebensmittelliste in deinem Ernährungsplan

3.

Wir bewerten die einzelnen Lebensmittel danach, ob sie für dich gut oder schlecht zum Abnehmen sind.



Optimal: Enthält nur Kalorien, die für dich unproblematisch sind.

Gut: Enthält großteils für dich unproblematische Kalorien.

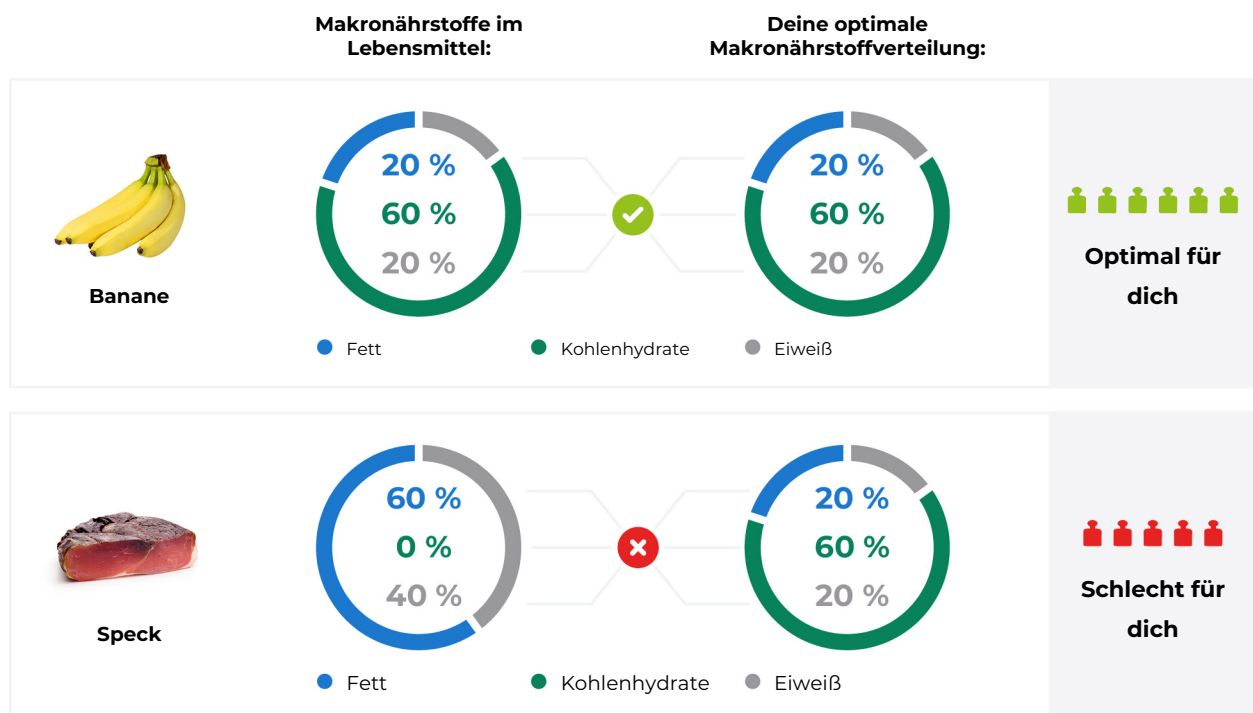
Ok: Grundsätzlich passend für dich, aber es gibt besseres.

Neutral: Wird dir weder helfen, noch sonderlich schaden.

Suboptimal: Enthält problematische Kalorien, aber als Ausnahme verkraftbar.

Schlecht: Hier sind die für dich problematischen Kalorien enthalten.

Beispielsergebnisse von verschiedenen Lebensmitteln



Warum ist Lebensmittel X gut oder schlecht zum Abnehmen für dich?

Durch die Genanalyse wissen wir, wie viele Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß für dich am besten sind. Hast du kein Problem mit Kohlenhydraten, aber solltest Fette meiden? Dann sind kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kürbis gut und fettreiche Lebensmittel wie Speck schlecht für dich. Ein Lebensmittel ist gut für dich, wenn es die richtige Kalorienmischung liefert.

Die Lebensmittelliste mit dem Artikelsystem

In 3 Schritten zu deinem individuellen Plan.

In unserem einzigartigen Artikelsystem wird deine Ernährung maßgeschneidert auf dich abgestimmt. Dabei erhältst du täglich eine festgelegte Anzahl von „Artikeln“, die jeweils eine Portion eines Lebensmittels repräsentieren, das exakt an deine Ideale angepasst ist.

1

Anzahl der Lebensmittel

Wir haben anhand deiner Gene errechnet, wie viele Lebensmittel (= Artikel) du pro Tag essen solltest.

14
Artikel
pro Tag

Abnehmphase

Dein Gewicht wird reduziert

16
Artikel
pro Tag

Anpassungsphase Woche 1

Erhöhung der Artikelanzahl für die Stabilitätsphase

18
Artikel
pro Tag

Anpassungsphase Woche 2

Erhöhung der Artikelanzahl für die Stabilitätsphase

20
Artikel
pro Tag

Stabilitätsphase

Wunschgewicht kann gehalten werden

5 Mahlzeiten

2 Suche deine Lebensmittel

Suche dir deine Lieblingslebensmittel (= Artikel) aus der nachfolgenden Tabelle aus. In der ersten Spalte siehst du, wie viel Gramm ein Artikel des Lebensmittels enthält.

Empfehlungen um abzunehmen		Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)
g pro Artikel	häufig ■■■■■	
beliebig viel	■■■■■	Banचा Tee
45 g	■	Bier alkoholfrei
35 g		Cappuccino
15 g		Colagetränk
425 g	■■■■■	Colagetränk (kalorienarm)
55 g	■■■■■	Eistee-Zitrone
300 g	■■■■■	Espresso
425 g	■■■■■	Filterkaffee
beliebig viel	■■■■■	Früchtetee
15 g		Heiße Schokolade
50 g	■■■■■	Isotonisches Getränk
55 g	■■■■■	Isotonisches Getränk (kalorienarm)
135 g	■■■■■	Kokoswasser
beliebig viel	■■■■■	Kräutertee
40 g		Latte Macchiato
30 g	■■■	Limonade-Kräuter
35 g	■	Limonade-Zitrone
35 g	■	Limonade-Orange

Tipp: Die roten und grünen Gewichtssymbole dienen der Orientierung außerhalb des Artikelsystems. Stelle im Artikelsystem sicher, dass du Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß zu dir nimmst und eine gesunde Ernährung verfolgst.

3 Erstelle deinen Menüplan


































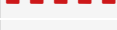

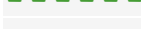
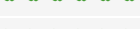
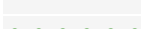





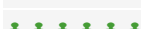











Mit der Anzahl der Artikel und den Gramm pro Artikel hast du die beiden Instrumente in der Hand, mit denen du deinen Menüplan erstellt.
































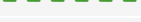

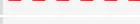



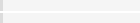
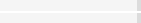

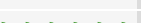



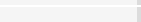
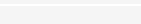

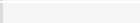

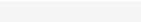



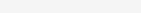
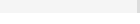
Beispiel:










































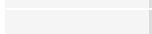



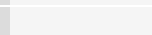









Anna darf 14 Artikel in der Abnehmphase essen. Sie sucht sich aus der Lebensmittelsite 14 Artikel aus und weiß genau, wie viel Gramm sie davon essen darf:




































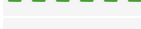
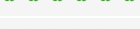
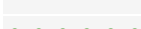
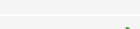




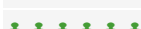

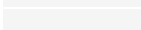

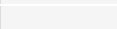







Anzahl	Gramm pro Artikel	Gramm gesamt	
Frühstück			
1	Milch	200 g	200 g
2	Müsli	40 g	80 g
1	Cappuccino	35 g	35 g
Snack			
1	Colagetränk (kalorienarm)	425 g	425 g
Mittagsessen			
5	Teigwaren ohne Ei	30 g	150 g
1	Tomatensauce	90 g	90 g
Abendessen			
3	Griechischer Salat	60 g	180 g
14 Artikel			
































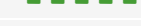

















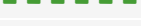



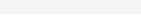
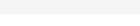
Du wirst dich jetzt bestimmt fragen: Was ist, wenn Anna Avocados liebt und einfach 14 Artikel Avocados isst, theoretisch möglich, aber nicht gesund!



































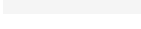

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Gemüse	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett	
												
539 g							50	9	1	1	0	
73 g							150	170	14	26	1	
28 g							60	167	14	25	1	
615 g							150	20	2	2	0	
69 g							60	118	2	25	1	
232 g							200	36	6	0	1	
657 g							85	11	1	1	0	
376 g							85	13	1	1	0	
128 g							70	22	4	1	0	
101 g							150	123	10	18	1	
183 g							150	57	5	7	1	
29 g							60	167	14	25	1	
9 g							30	173	9	2	14	
358 g							50	8	1	0	0	
470 g							150	29	2	5	0	
692 g							150	26	1	4	0	
beliebig viel							150	20	1	3	0	
253 g							150	56	4	8	1	
198 g							150	77	5	12	1	
535 g							150	45	2	8	0	
609 g							150	29	2	4	0	
443 g							150	56	2	10	1	
206 g							24	17	1	3	0	






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Gemüse</h2>	Alle Werte pro typischer Portion					
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden											
															
598 g									Kürbis Hokkaido	150	38	2	7	0	
9 g									Kürbiskerne	30	170	11	1	14	
334 g									Lauchzwiebel	30	13	0	3	0	
11 g									Leinsamen	20	89	4	2	7	
32 g									Limabohnen	60	167	12	27	1	
28 g									Linsen	60	185	14	30	1	
142 g									Linsen gekeimt	30	9	1	1	0	
506 g									Lollo Rosso	100	20	1	3	0	
173 g									Lotus-Wurzel	150	119	4	25	0	
210 g									Löwenzahn	150	44	5	4	1	
19 g									Lupine Samen	30	111	11	12	3	
165 g									Luzernensprossen (Alfalfa)	30	10	1	1	0	
6 g									Macadamianuss	60	418	5	2	44	
8 g									Mandel	60	353	14	3	32	
8 g									Mandel bitter	60	353	14	3	32	
309 g									Mangold	150	24	3	1	0	
89 g									Maniok	200	274	2	64	0	
235 g									Meerrettich	150	96	4	18	0	
463 g									Mixed Pickles	100	36	1	6	0	
10 g									Mohn Samen	20	97	5	1	8	
265 g									Morchel	200	30	5	1	1	
29 g									Mungobohnen	60	164	14	25	1	
206 g									Mungobohnensprossen	30	7	1	1	0	
































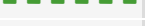

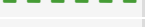



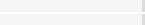

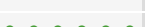
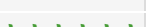



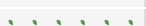


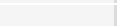
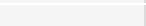


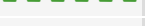

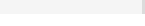
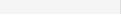
 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1>Gemüse</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
													
9 g								Nüsse	100	576	30	7	48
313 g								Okra	150	30	3	3	0
31 g								Ölfrüchte	20	26	0	1	3
31 g								Oliven grün	20	26	0	1	3
11 g								Oliven schwarz	20	69	0	1	7
11 g								Ölsamen	20	89	4	2	7
263 g								Palmenherz	150	54	4	9	0
609 g								Paprikaschoten	150	29	2	4	0
6 g								Paranuss	60	412	10	2	41
236 g								Pastinake	150	89	2	18	1
6 g								Pecannuss	60	419	7	3	43
172 g								Perlzwiebel	15	11	0	2	0
405 g								Pfefferschote süß	2	1	0	0	0
405 g								Pfefferschoten	2	1	0	0	0
124 g								Pfeilwurzel	200	208	11	39	1
276 g								Pfifferling	200	30	5	0	1
160 g								Pilze	100	21	4	1	0
8 g								Pinienkern	20	115	5	1	10
8 g								Pistazie	60	352	12	7	31
308 g								Porree	150	38	3	5	0
444 g								Portulak	150	18	2	1	1
94 g								Prunkbohnen	150	126	11	19	1
548 g								Radicchio	85	12	1	1	0






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Gemüse	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett					
																
626 g											100	15	1	2	0	
626 g												150	24	2	4	0
268 g												150	35	4	4	0
411 g												50	8	1	1	0
148 g												150	54	7	5	1
303 g												200	34	4	1	2
438 g												150	35	2	5	0
339 g												150	63	2	13	0
609 g												150	39	1	7	0
417 g												150	50	1	10	0
253 g												100	27	3	2	1
11 g												20	107	3	6	8
76 g												200	362	10	75	1
206 g												150	33	5	2	1
433 g												150	26	2	1	0
438 g												30	7	0	1	0
506 g												50	10	1	1	0
473 g												150	29	2	3	1
548 g												150	26	2	3	0
8 g												20	114	4	2	10
231 g												200	84	3	25	0
56 g												150	216	18	16	9
20 g												60	194	20	4	11































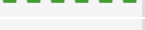
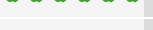
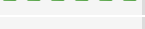
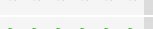


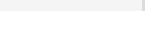
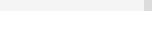
 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1>Gemüse</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
													
105 g								Sojasprossen	24	13	2	1	0
15 g								Sonnenblumenkern	20	96	5	7	5
336 g								Spargel	150	27	3	3	0
511 g								Spargel Konserve	150	18	2	2	0
336 g								Spargel weiß	150	27	3	3	0
234 g								Spinat	150	29	4	1	0
223 g								Spinat tiefgefroren	150	30	4	1	0
313 g								Spitzkohl	150	35	3	4	0
559 g								Sprossen- und Lauchgemüse	150	42	2	7	0
275 g								Stangenbohnen grün	150	50	4	8	0
548 g								Stangensellerie	150	26	2	3	0
122 g								Steinpilz	200	54	11	1	1
92 g								Strauchbohnen	150	132	11	17	2
33 g								Straucherbsen	60	172	12	28	1
467 g								Suppengrün	150	38	2	6	0
125 g								Taro (Wasserbrotwurzel)	150	153	2	34	0
548 g								Tomate grün	150	41	2	7	0
692 g								Tomate rot	150	26	1	4	0
692 g								Tomaten	80	14	1	2	0
572 g								Tomaten Konserve	80	14	1	2	0
270 g								Topinambur	200	62	5	8	1
80 g								Trüffel	10	6	1	1	0
387 g								Wachsbohnen	150	48	3	8	0























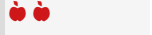





















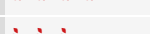


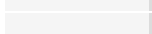
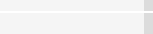


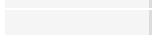



 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Gemüse	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett					
beliebig viel											Wachsfaschenkürbis	150	21	1	4	0
6 g											Walnuss	40	286	6	2	28
121 g											Wasabi roh	150	185	7	35	1
118 g											Weinblätter	100	114	6	17	2
433 g											Weinsauerkraut	150	26	2	1	0
478 g											Weißkohl	150	38	2	6	0
121 g											Wildpilzmischung Konserve	200	118	5	15	6
237 g											Wirsingkohl	150	41	4	4	0
229 g											Wurzel Petersilie	150	59	4	9	1
353 g											Yambohne	200	82	3	16	0
127 g											Yamswurzel	200	202	4	45	0
324 g											Zucchini	150	32	3	3	0
165 g											Zuckererbsen	150	89	6	15	0
181 g											Zuckermais	150	134	5	24	2
559 g											Zwiebeln	30	8	0	1	0



































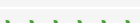



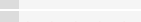
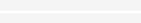
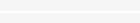


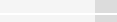
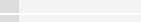
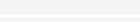
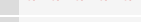
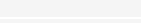
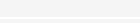
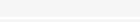
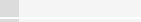
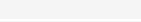


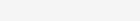
 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1>Obst</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
beliebig viel	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Acerola	120	19	0	3	0
309 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍎🍎🍎				Ananas	125	70	1	16	0
188 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍎🍎🍎🍎🍎				Ananas Konserve	125	108	0	26	0
267 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏					Apfel	125	76	0	18	0
309 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏				Apfel geschält	115	63	0	14	0
449 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏					Aprikose	50	22	0	4	0
209 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍎🍎🍎🍎🍎				Aprikose Konserve	125	99	1	23	0
42 g	🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Avocado	225	293	3	8	28
192 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍎🍎				Banane	100	90	1	20	0
740 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Baumstachelbeere (Sternfrucht)	125	34	2	4	1
695 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Beerenobst	125	40	1	7	1
310 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏					Birne	140	73	1	17	0
239 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍎🍎🍎🍎🍎				Birne Konserve	125	83	0	20	0
523 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Brombeere	125	45	2	8	1
165 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Brotfrucht	125	130	2	29	0
364 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Cashewapfel	125	68	1	13	1
426 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Clementine	100	46	1	9	0
59 g	🍏🍏🍏			🍎🍎🍎🍎🍎				Dattel	125	350	3	81	1
135 g	🍏🍏🍏			🍎🍎🍎🍎🍎				Durian	125	180	3	36	2
695 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏🍏					Erdbeere	250	80	2	14	1
456 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏					Erdkirsche (Physalis)	125	64	2	11	1
297 g	🍏🍏🍏🍏🍏		🍏🍏🍏🍏					Feige	20	13	0	3	0
238 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍎				Granatapfel	125	94	1	20	1
































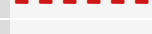
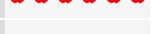




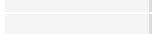

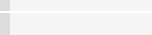

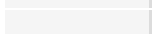
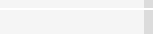

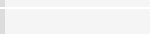
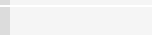


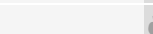






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Obst	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett					
																
517 g											250	110	2	19	0	
658 g												125	43	1	7	1
237 g												125	119	5	20	1
633 g												125	46	1	8	1
683 g												125	43	2	6	0
308 g												125	69	3	8	2
713 g												125	41	1	6	0
589 g												125	50	2	8	0
573 g												125	51	1	8	0
713 g												125	41	1	6	0
240 g												125	89	1	20	0
540 g												125	46	1	9	1
288 g												125	95	3	17	1
267 g												125	76	0	18	0
307 g												125	68	1	16	0
388 g												120	62	1	12	1
289 g												120	72	1	16	0
289 g												125	75	1	17	0
420 g												45	24	0	4	0
136 g												100	123	1	28	0
15 g												50	181	2	2	18
263 g												125	85	1	18	0
218 g												125	59	1	2	3






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1>Obst</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
228 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏				Litchi	125	94	1	21	0
168 g	🍏🍏🍏🍏🍏				🍏🍏🍏🍏🍏			Litchi Konserve	125	120	1	29	0
310 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏				Mamey-Apfel	125	71	1	15	0
379 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏				Mandarine	40	20	0	4	0
200 g	🍏🍏🍏🍏🍏				🍏🍏🍏🍏🍏			Mandarine Konserve	125	104	0	24	0
308 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏🍏				Mango	125	74	1	16	1
241 g	🍏🍏🍏🍏🍏				🍏🍏			Mangostane	125	93	1	20	1
473 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏🍏				Maulbeere	125	55	2	10	0
462 g	🍏🍏🍏🍏🍏				🍏			Melone	125	48	1	10	0
274 g	🍏🍏🍏🍏🍏				🍏🍏			Mirabelle	125	80	1	18	0
362 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏🍏				Mispel	25	12	0	3	0
447 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏				Mispel japanisch	125	50	1	11	0
309 g	🍏🍏🍏🍏🍏				🍏🍏			Nektarine	115	64	1	14	0
464 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏🍏				Orange	150	65	2	12	0
406 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏				Pampelmuse	125	58	1	12	0
540 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏				Papaya	125	40	1	9	0
368 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏🍏				Passionsfrucht	125	80	3	12	1
431 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏				Pfirsich	115	47	1	10	0
377 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏				Pflaumen	125	56	1	13	0
616 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏				Preiselbeere	125	44	0	8	1
523 g	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏🍏				Quitte	150	59	1	11	1
beliebig viel	🍏🍏🍏🍏🍏			🍏🍏🍏🍏🍏				Rhabarber	150	20	1	2	0
57 g	🍏🍏🍏				🍏🍏			Rosinen	25	76	1	17	0

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h1 style="text-align: center;">Obst</h1>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
377 g								Rundpflaume	125	56	1	13	0
74 g								Sanddornbeere	125	108	2	4	9
413 g								Schlehe	125	71	1	11	1
543 g								Stachelbeere	125	46	1	9	0
740 g								Sternfrucht	100	27	1	4	1
523 g								Wald-Brombeere	125	45	2	8	1
695 g								Wald-Erdbeere	125	40	1	7	1
683 g								Wald-Himbeere	125	43	2	6	0
462 g								Wassermelone	125	48	1	10	0
252 g								Weintraube rot	125	88	1	19	0
252 g								Weintraube weiß	125	88	1	19	0
252 g								Weintrauben	125	88	1	19	0
672 g								Wintermelone	125	35	1	7	0
654 g								Zitrone	125	45	1	4	1
464 g								Zitrusfrüchte	125	54	1	10	0
309 g								Zuckermelone	125	69	1	16	0




























 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			  			Öle / Gewürze					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben						g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
																		
17 g								Agar-Agar	1	3	0	0	0					
47 g								Agavendicksaft	100	270	2	64	0					
5 g								Aioli-Dip	25	186	0	1	21					
beliebig viel								Anis	1	0	0	0	0					
beliebig viel								Apfelessig	15	3	0	0	0					
5 g								Backfett (pflanzlich Fett)	20	173	0	0	20					
143 g								Balsamicoessig	15	15	0	3	0					
47 g								Barbecuesoße	45	54	1	4	4					
beliebig viel								Basilikum	1	0	0	0	0					
223 g								Basilikum frisch	1	0	0	0	0					
beliebig viel								Branntweinessig	15	3	0	0	0					
5 g								Bratfett (tierisches Fett)	20	176	0	0	20					
5 g								Butter	20	148	0	0	17					
5 g								Butterschmalz	10	88	0	0	10					
beliebig viel								Cayennepfeffer	1	0	0	0	0					
beliebig viel								Chili rot	1	0	0	0	0					
91 g								Chutney Apfel	20	29	0	7	0					
92 g								Chutney Mango	20	28	0	7	0					
125 g								Chutney Tomate	20	21	0	5	0					
beliebig viel								Currypulver	1	0	0	0	0					
32 g								Currysoße	60	91	1	5	8					
beliebig viel								Dill	1	0	0	0	0					
5 g								Distelöl (Safloröl)	12	106	0	0	12					

































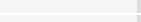



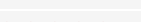

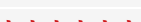









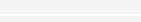

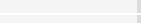




 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Öle / Gewürze</h2>	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet 	Meiden 	Geeignet 	Meiden 			g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
7 g										Dressing Cocktail	20	116	0	1	13
13 g										Dressing Essig-Kräuter	45	134	0	1	14
11 g										Dressing French	60	222	2	3	23
17 g										Dressing Italian	60	146	1	3	14
5 g										Dressing Mayonnaise	48	360	1	0	40
5 g										Erdnussöl	12	106	0	0	12
beliebig viel										Essig	15	3	0	0	0
beliebig viel										Estragon	1	0	0	0	0
9 g										Gelatine	1	3	1	0	0
45 g										Gemüsebrühe gekörnt	100	176	16	12	7
68 g										Hoisin Soße	16	35	1	7	1
41 g										Hühnerbrühe gekörnt	5	7	1	1	0
beliebig viel										Ingwer	1	0	0	0	0
50 g										Ingwer getrocknet	1	3	0	1	0
5 g										Kakaobutter	20	177	0	0	20
beliebig viel										Kardamom	1	0	0	0	0
169 g										Kerbel	5	2	0	0	0
125 g										Ketchup	20	22	0	5	0
5 g										Kokosfett	20	177	0	0	20
beliebig viel										Koriander	1	0	0	0	0
6 g										Kräuterbutter	20	128	0	0	14
beliebig viel										Kräuteressig	15	3	0	0	0
beliebig viel										Kreuzkümmel	1	0	0	0	0





































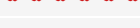


















 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		   genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben			<h2 style="text-align: center;">Öle / Gewürze</h2>					Alle Werte pro typischer Portion							
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden																
															g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
beliebig viel															Kümmel	1	0	0	0	0
5 g															Kürbiskernöl	12	106	0	0	12
beliebig viel															Kurkuma	1	0	0	0	0
5 g															Leinöl	12	106	0	0	12
beliebig viel															Lorbeerblatt	1	0	0	0	0
beliebig viel															Macis	1	0	0	0	0
5 g															Maiskeimöl	12	106	0	0	12
beliebig viel															Majoran	1	0	0	0	0
6 g															Margarine	20	142	0	0	16
11 g															Margarine viertelfett	100	362	2	0	40
beliebig viel															Melisse	1	0	0	0	0
5 g															Muskatbutter	20	176	0	0	20
beliebig viel															Muskatnuss	1	0	0	0	0
beliebig viel															Nelken	1	0	0	0	0
beliebig viel															Obstessig	15	3	0	0	0
5 g															Olivenöl	12	106	0	0	12
beliebig viel															Oregano	1	0	0	0	0
5 g															Palmkernfett	20	177	0	0	20
5 g															Palmöl	12	106	0	0	12
beliebig viel															Paprika edelsüß	1	0	0	0	0
154 g															Pektine	1	1	0	0	0
beliebig viel															Petersilie	1	0	0	0	0
beliebig viel															Pfeffer grün	1	0	0	0	0









































































































































 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		  			<h2 style="text-align: center;">Öle / Gewürze</h2>					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben										
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
beliebig viel								Pfeffer schwarz	1	0	0	0	0				
beliebig viel								Pfeffer weiß	1	0	0	0	0				
beliebig viel								Piment	1	0	0	0	0				
beliebig viel								Rosmarin	1	0	0	0	0				
5 g								Rüböl (Rapsöl)	12	106	0	0	12				
beliebig viel								Safran	1	0	0	0	0				
beliebig viel								Salbei	1	0	0	0	0				
108 g								Sambal Oelek	20	28	1	4	1				
beliebig viel								Schnittlauch	5	0	0	0	0				
628 g								Sellerieblätter	5	1	0	0	0				
102 g								Senf	5	4	0	0	0				
102 g								Senf scharf	5	4	0	0	0				
102 g								Senf süß	5	4	0	0	0				
5 g								Sesamöl	12	106	0	0	12				
5 g								Sheabutter	20	177	0	0	20				
5 g								Sojaöl	12	106	0	0	12				
67 g								Sojasoße	15	17	2	1	1				
5 g								Sonnenblumenöl	12	106	0	0	12				
5 g								Süßrahmbutter	20	147	0	0	17				
276 g								Tabasco	4	1	0	0	0				
beliebig viel								Thymian	1	0	0	0	0				
300 g								Tomatenmark	10	4	0	1	0				
beliebig viel								Vanilleschote	1	0	0	0	0				






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Öle / Gewürze</h2>	Alle Werte pro typischer Portion									
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
28 g											1	4	0	0	0	
5 g											12	106	0	0	12	
beliebig viel											15	3	0	0	0	
5 g											12	106	0	0	12	
beliebig viel											1	0	0	0	0	
																Wacholderbeere
																Walnussöl
																Weinessig
																Weizenkeimöl
																Zimt






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion									
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
30 g											125	164	23	4	6	Anderes Federwild Innereien
12 g											30	98	5	0	9	Berliner Knacker
17 g											30	75	5	1	6	Bierschinken/Schinkenpastete
14 g											115	312	15	0	28	Bockwurst
13 g											100	285	12	0	27	Brät
29 g											150	249	30	0	14	Brathähnchen Fleisch mit Haut
26 g											125	170	28	2	6	Brathähnchen Innereien
13 g											100	289	13	0	27	Bratwurst
14 g											150	408	18	0	38	Bratwurst/Rheinische Bratwurst
10 g											30	117	6	0	10	Cervelatwurst
26 g											90	127	20	0	5	Corned Beef




















































 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		   genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben			<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g	kcal		Eiw	Koh	Fett						
																
28 g											125	171	25	5	6	
20 g												100	226	18	0	17
29 g												150	179	30	0	6
30 g												125	164	23	4	6
17 g												150	374	25	0	31
24 g												150	231	36	0	10
31 g												125	188	23	0	10
35 g												75	52	12	0	0
11 g												150	507	24	0	47
25 g												150	233	34	0	11
19 g												150	327	21	0	27
32 g												125	164	23	6	5
19 g												30	75	6	1	5
17 g												80	192	12	1	16
26 g												100	115	22	0	3
103 g												50	22	3	1	0
9 g												100	376	12	0	37
33 g												100	161	17	1	10
19 g												125	290	23	0	23
11 g												100	343	15	0	32
27 g												100	133	21	3	4
25 g												100	193	19	0	13
28 g												100	113	20	0	3






 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		   genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben			Fleisch, Wurst					Alle Werte pro typischer Portion													
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden																					
																									
34 g																					100	96	17	1	3
23 g																					100	192	14	2	15
26 g																					150	171	32	0	5
11 g																					30	103	4	1	9
28 g																					150	170	31	0	5
28 g																					150	170	31	0	5
22 g																					30	68	7	0	5
24 g																					150	153	35	0	1
21 g																					150	312	25	0	24
31 g																					125	141	23	1	5
30 g																					150	260	27	0	17
33 g																					125	156	22	1	7
26 g																					100	136	22	1	5
21 g																					30	61	5	0	5
18 g																					125	298	22	0	24
27 g																					125	119	27	0	1
33 g																					125	125	22	0	4
24 g																					125	250	23	0	18
27 g																					150	153	32	0	3
27 g																					125	128	27	0	2
25 g																					150	290	27	0	20
24 g																					150	170	35	0	8
29 g																					150	188	29	0	8














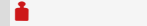



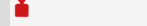

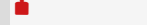

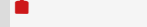
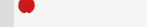


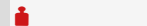
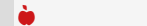
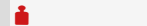

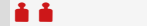


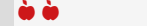
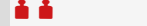



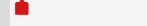
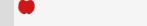
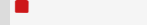
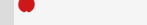


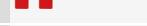

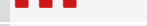


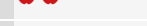
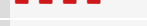
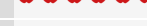
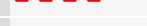
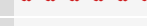
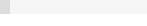
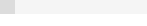
 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion							
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet					Meiden	g	kcal	Eiw	Koh	Fett		
27 g				    							200	316	43	2	15
32 g				    							200	300	35	2	17
12 g		   		    							30	92	5	0	8
31 g				    							200	232	37	2	9
40 g											125	115	18	0	5
14 g		   		   							100	287	16	0	25
34 g				 							125	148	21	0	7
21 g		 									100	216	19	0	16
28 g				   							125	168	25	2	6
27 g				  							100	117	21	0	4
26 g		 									100	190	19	0	13
34 g				   							125	120	21	1	4
28 g				  							100	122	20	0	5
23 g		 		    							125	241	19	1	18
13 g		   		 							30	86	4	0	8
10 g		    		   							30	106	4	0	10
12 g		   		    							125	383	14	0	37
14 g		   		    							30	88	6	0	7
28 g				 							150	219	30	0	11
28 g				   							150	164	31	1	4
13 g		   		    							30	95	6	0	8
18 g		  		  							150	360	29	0	28
28 g				  							150	236	30	0	13


































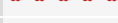

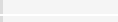



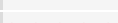

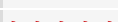



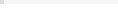
 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet					Meiden	g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
	24 g											Pute Brust	150	161	36	0
27 g											Pute Flügel	150	287	30	0	18
28 g											Pute Schenkel	150	173	31	0	5
34 g											Rauchfleisch	30	39	5	0	2
16 g											Rebhuhn	150	333	53	0	14
25 g											Reh	150	183	34	0	5
17 g											Rind Bauch	125	314	22	0	25
27 g											Rind Blume	125	135	27	0	3
28 g											Rind Bratenfleisch	125	161	25	0	7
16 g											Rind Brust	125	328	22	0	27
16 g											Rind Brust (Spannrippe) fett	125	328	22	0	27
24 g											Rind Brustkern	125	249	23	0	17
27 g											Rind Filet	125	151	27	0	5
27 g											Rind Filet (Lende)	125	151	27	0	5
27 g											Rind Filet mager	125	151	27	0	5
26 g											Rind Fleisch vom Knochen	150	161	33	0	3
28 g											Rind Gulasch	150	194	30	0	8
24 g											Rind Hackfleisch	100	207	21	0	14
34 g											Rind Herz	125	155	21	1	7
30 g											Rind Innereien	125	165	24	7	5
28 g											Rind Keule	150	182	31	0	6
17 g											Rind Kochfleisch fett	125	321	24	0	25
27 g											Rind Kochfleisch mager	125	236	26	0	15




































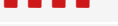








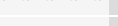







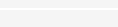


 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet					Meiden	g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
	21 g											Rind Kochfleisch mittelfett	125	283	25	0
30 g											Rind Kotelett	150	240	29	0	14
30 g											Rind Leber	125	165	24	7	5
39 g											Rind Magen/Kutteln	125	118	18	0	5
31 g											Rind Milz	125	126	23	0	4
30 g											Rind Nacken	150	240	29	0	14
34 g											Rind Niere	125	146	21	1	6
27 g											Rind Oberschale	125	156	26	0	6
14 g											Rind Ochsenfleisch	150	441	32	0	35
34 g											Rind Pökelfleisch geräuchert	30	41	5	0	2
28 g											Rind Roulade	150	182	31	0	6
25 g											Rind Rücken	125	163	28	0	6
32 g											Rind Schlund	125	128	22	0	4
28 g											Rind Schnitzel	125	151	26	0	5
28 g											Rind Schnitzel mittelfett	125	185	25	0	9
28 g											Rind Schulter	125	161	25	0	7
27 g											Rind Schulter (Bug) fett	125	234	24	0	16
29 g											Rind Schulter (Bug) mittelfett	125	194	25	0	11
26 g											Rind Steak	150	219	33	0	10
26 g											Rind Steak mittelfett	150	219	33	0	10
21 g											Rind Zunge	125	275	20	5	20
21 g											Rind/Schwein Hackfleisch	100	224	19	0	16
27 g											Rindfleisch fett	150	281	28	0	19




































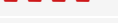


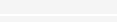


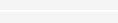
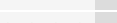
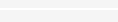
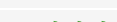




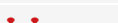





 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Fleisch, Wurst	Alle Werte pro typischer Portion																	
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet			Meiden	g	kcal	Eiw	Koh	Fett												
21 g											Rindfleischsülze	100	148	28	0	4							
12 g																	Rostbratwurst	150	494	25	0	44	
11 g																		Salami	30	113	6	1	10
19 g																		Schaf Bauch	125	290	22	0	23
29 g																		Schaf Bratenfleisch	125	174	24	0	8
40 g																		Schaf Bries	125	115	18	0	5
28 g																		Schaf Brust	125	204	25	0	12
28 g																		Schaf Filet	125	141	26	0	4
20 g																		Schaf Fleisch	150	333	26	0	26
16 g																		Schaf Fleisch fett	150	386	25	0	32
29 g																		Schaf Fleisch mager	150	209	29	0	10
20 g																		Schaf Fleisch mittelfett	150	333	26	0	26
27 g																		Schaf Fleisch vom Knochen	150	176	31	0	6
29 g																		Schaf Gulasch	150	209	29	0	10
33 g																		Schaf Herz	125	201	21	1	13
34 g																		Schaf Innereien	125	120	21	1	4
28 g																		Schaf Keule	125	154	26	0	6
20 g																		Schaf Kochfleisch	125	278	21	0	22
22 g																		Schaf Kotelett	150	318	27	0	23
28 g																		Schaf Lende (Filet) mager	125	141	26	0	4
42 g																		Schaf Magen	125	154	16	0	10
27 g																		Schaf Muskelfleisch	125	146	26	0	5
29 g																		Schaf Nacken	125	216	24	0	13












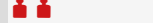



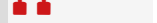

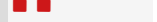

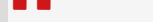

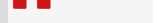



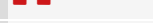



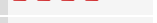
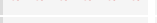
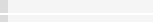
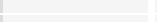










 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet					Meiden	g	kcal	Eiw	Koh
34 g							Schaf Niere	125	120	21	1	4
25 g							Schaf Roulade	150	293	28	0	20
24 g							Schaf Rücken (Kotelett)	125	251	23	0	18
25 g							Schaf Schnitzel	150	293	28	0	20
29 g							Schaf Schulter	125	174	24	0	8
24 g							Schaf Steak	150	302	28	0	21
27 g							Schaf Vorderhaxe	125	144	26	0	4
23 g							Schaf Zunge	125	241	17	2	19
25 g							Schafhaxe	125	244	24	0	17
27 g							Schafleber	125	160	26	3	5
32 g							Schildkröten Fleisch	125	98	22	0	1
4 g							Schinken	30	239	1	0	27
15 g							Schinkenroulade	30	83	6	0	7
13 g							Schinkenwurst	30	92	5	0	8
44 g							Schnecken	50	35	6	1	1
16 g							Schwein Bauch	150	389	27	0	32
20 g							Schwein Bratenfleisch	125	271	22	0	21
17 g							Schwein Brust	150	362	25	0	29
20 g							Schwein Fleisch	150	326	26	0	25
13 g							Schwein Fleisch Backe	150	449	25	0	39
22 g							Schwein Fleisch fett	150	323	29	0	23
27 g							Schwein Fleisch mager	150	204	32	0	8
13 g							Schwein Fleisch Maske	150	449	25	0	39
























































 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion									
g pro Artikel	Geeignet 	Meiden 	Geeignet 			Meiden 	g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
20 g										Schwein Gulasch	150	326	26	0	25
15 g										Schwein Hackfleisch	100	276	19	0	22
28 g										Schwein Haxe	175	312	36	0	19
34 g										Schwein Herz	125	116	21	1	3
27 g										Schwein Hinterhaxe (Eisbein)	175	324	33	0	21
27 g										Schwein Innereien	125	163	27	1	6
27 g										Schwein Keule	125	170	27	0	7
17 g										Schwein Kochfleisch	125	301	21	0	24
26 g										Schwein Kotelett	150	200	32	0	8
27 g										Schwein Leber	125	163	27	1	6
26 g										Schwein Lende	150	161	33	0	3
34 g										Schwein Magen	125	189	21	0	12
24 g										Schwein Nacken	150	294	27	0	21
33 g										Schwein Niere	125	133	21	1	5
27 g										Schwein Roulade	150	204	32	0	8
26 g										Schwein Rücken (Kotelett)	150	200	32	0	8
4 g										Schwein Rückenspeck	30	224	1	0	25
26 g										Schwein Schnitzel	125	134	28	0	2
20 g										Schwein Schulter	150	326	26	0	25
19 g										Schwein Schwarte	30	41	9	0	0
12 g										Schwein Speck geräuchert	30	96	5	0	9
11 g										Schwein Spitzbein	125	416	19	0	38
26 g										Schwein Steak	150	200	32	0	8


















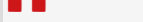
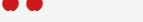

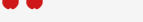










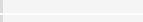









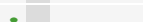
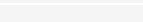


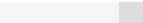


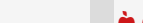
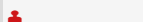
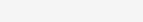




 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Fleisch, Wurst</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet					Meiden	g	kcal	Eiw	Koh
	32 g							Schwein Zunge	125	200	21	1
19 g							Schwein/Rind Hackfleisch	100	233	19	0	18
26 g							Schweinefilet	125	134	28	0	3
9 g							Schweinsöhrchen (Standardrezeptur)	100	497	5	36	37
18 g							Spanferkel	150	347	26	0	27
17 g							Suppenhuhn	150	383	28	0	30
14 g							Suppenhuhn Schenkel	150	420	26	0	36
26 g							Tatar (Schabefleisch)	100	116	22	0	3
27 g							Taube	150	254	31	0	14
27 g							Taube Fleisch mit Haut	150	254	31	0	14
27 g							Taube Schenkel	150	254	31	0	14
8 g							Teewurst	30	137	4	0	14
8 g							Teewurst grob	30	137	4	0	14
13 g							Weißwurst	125	371	15	3	34
15 g							Wiener Würstchen	70	183	9	0	16
22 g							Wildente	150	308	26	0	23
26 g							Wildkaninchen Fleisch (ma)	150	164	33	0	3
29 g							Wildschwein	125	201	24	0	12
29 g							Ziege	150	224	29	0	12
14 g							Zunge ungeräuchert	30	86	5	0	7


















































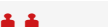





 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Fisch	Alle Werte pro typischer Portion									
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett						
																	
9 g											Aal	150	417	23	0	37	
41 g												Auster	100	67	9	5	1
20 g												Barsch	150	123	28	0	1
22 g												Barsch mariniert	65	80	11	1	4
4 g												Dorschleber	150	920	8	2	100
22 g												Flunder	150	110	25	0	1
25 g												Flusskrebs	100	70	15	1	0
19 g												Forelle	150	155	29	0	4
20 g												Garnele	100	92	19	1	1
22 g												Garnele mariniert	65	86	11	1	4
16 g												Gelbflossenthunfisch	150	227	35	0	9
20 g												Hecht	150	123	28	0	1
18 g												Heilbutt	150	144	30	0	2
12 g												Hering	150	347	27	0	27
11 g												Hering mariniert	140	360	23	1	30
23 g												Hummer	100	83	16	1	2
33 g												Jacobsmuschel	100	77	11	6	1
21 g												Kabeljau	150	117	27	0	1
21 g												Karpfen	150	174	27	0	7
23 g												Karpfen mariniert	100	153	16	1	9
35 g												Klaffmuschel	100	65	11	3	1
19 g												Königslachs	150	261	30	0	16
20 g												Krabben	100	91	19	1	1


















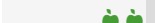
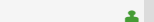












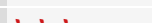
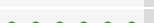
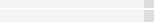
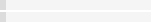
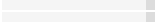




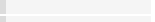

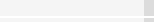
 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Fisch	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett					
																
20 g											Krebstiere (Krustentiere)	100	91	19	1	1
19 g											Lachs	150	270	30	0	17
15 g											Lachs mariniert	150	317	27	1	23
22 g											Languste	100	85	17	1	1
20 g											Maifisch	150	215	29	0	11
18 g											Makrele	150	272	28	0	18
10 g											Matjes	150	398	24	0	34
9 g											Aal mariniert	200	586	31	8	49
35 g											Miesmuschel	100	70	11	2	2
25 g											Pangasius	100	77	15	0	2
22 g											Plattfische	150	125	25	0	3
21 g											Rollmöpfe Konserve	50	70	5	0	5
20 g											Rotbarsch	150	159	27	0	5
16 g											Roter Thun	150	207	35	0	7
24 g											Rotzunge	150	110	23	0	2
19 g											Sardelle	35	35	7	0	1
20 g											Sardelle mariniert	35	50	7	0	3
19 g											Sardine	150	179	29	0	7
21 g											Schellfisch	150	117	27	0	1
19 g											Schildmakrele	150	171	30	0	6
21 g											Schleie	150	117	27	0	1
22 g											Scholle	150	129	26	0	3
22 g											Schwarzer Heilbutt	150	215	20	0	15
































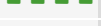

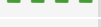



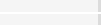














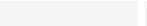


 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Fisch	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett					
																
19 g											Schwertfisch	150	177	29	0	7
22 g											Seehecht	150	141	26	0	4
19 g											Seelachs	150	150	29	0	4
21 g											Seelachs mariniert	65	90	11	1	5
25 g											Seeteufel	150	99	22	0	1
23 g											Seewolf	150	120	24	0	3
21 g											Seezunge	150	125	26	0	2
13 g											Sprotte	150	321	25	0	25
22 g											Steinbutt	150	125	25	0	3
47 g											Surimi (Krebsfleischimitat)	100	114	8	12	4
14 g											Thunfisch	150	336	32	0	23
12 g											Thunfisch mariniert	65	163	13	1	12
23 g											Tintenfisch (Octopus sp.)	150	123	24	3	1
33 g											Venusmuschel	100	77	11	6	1
17 g											Weißer Thun	150	264	32	0	15
19 g											Wels	150	243	23	0	17
19 g											Zander	150	126	29	0	1






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1			 genet. Warnung 2			 Eigene Angaben			Milchprodukte					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben						g	kcal	Eiw	Koh	Fett							
																								
13 g								Blauschimmelkäse mind. 50% Fett					30	107	6	0	9							
12 g								Brie					30	109	5	0	10							
17 g								Butterkäse					30	90	7	0	7							
188 g								Buttermilch					150	70	5	6	2							
18 g								Camembert					30	85	6	0	7							
32 g								Cashewmilch					100	155	5	9	12							
14 g								Chester					30	110	8	0	9							
15 g								Creme fraiche (30% Fett)					100	277	2	7	27							
14 g								Danablu					30	104	6	0	9							
194 g								Dickmilch (Sauermilch) (1,5% Fett)					150	69	5	6	2							
39 g								Dickmilch (Sauermilch) (10% Fett)					150	177	5	6	15							
111 g								Dickmilch (Sauermilch) 3,5% Fett					150	96	5	6	5							
142 g								Dinkelmilch					100	95	4	20	1							
14 g								Edamer					30	106	7	0	8							
17 g								Edelpilzkäse					30	91	7	0	7							
13 g								Emmentaler					30	113	8	0	9							
13 g								Emmentaler (40% Fett)					30	113	8	0	9							
17 g								Feta					30	85	5	0	7							
13 g								Frischkäse					30	101	3	1	9							
13 g								Gorgonzola					30	107	6	0	9							
13 g								Gouda					30	109	7	0	9							
13 g								Greyerzer Käse					30	119	8	0	10							
13 g								Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)					100	378	28	0	30							



































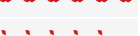

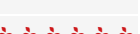







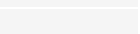










 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2>Milchprodukte</h2>	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g	kcal		Eiw	Koh	Fett						
																
160 g											Hafermilch	100	109	0	5	2
15 g											Hartkäse (30% Fett)	30	112	11	0	8
13 g											Hartkäse (50% Fett)	30	119	8	0	10
18 g											Hartkäse 10% Fett	30	50	11	0	0
23 g											Haselnussmilch	100	176	4	5	17
54 g											Hüttenkäse	30	31	4	1	1
191 g											Joghurt (1% Fett)	150	56	5	7	0
186 g											Joghurt (1,5% Fett)	150	74	5	7	2
39 g											Joghurt (10% Fett)	150	177	5	6	15
104 g											Joghurt (3,5% Fett)	150	104	6	7	6
37 g											Kaffeesahne (10 % Fett)	5	6	0	0	1
20 g											Kaffeesahne (20% Fett)	5	10	0	0	1
14 g											Kaffeesahne (30% Fett)	5	14	0	0	1
26 g											Kaffeesahne 15% Fett	5	8	0	0	1
111 g											Kefir	150	98	5	5	5
48 g											Kochkäse	30	37	4	1	2
44 g											Kondensmilch gezuckert	15	48	1	8	1
194 g											Kuhmilch (1,5% Fett)	150	72	5	7	2
109 g											Kuhmilch (3,5% Fett)	150	98	5	7	5
20 g											Limburger Käse	30	80	7	0	6
19 g											Macadamiamilch	100	201	2	4	21
28 g											Mandelmilch	100	163	6	6	14
10 g											Mascarpone	30	116	1	1	12






























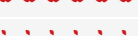

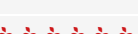

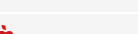









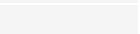



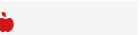


 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		   genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben			Milchprodukte	Alle Werte pro typischer Portion									
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g	kcal		Eiw	Koh	Fett							
																	
9 g											Milcheiweiß	5	17	4	0	0	
22 g												Milchpulver (1,5% Fett)	10	43	3	4	1
604 g												Molke	150	38	1	7	0
41 g												Molkenkäse	30	101	2	16	3
19 g												Mozzarella	150	395	26	3	31
54 g												Mozzarella 20% Fett i. Tr.	100	104	12	3	4
18 g												Münster	30	87	6	0	7
13 g												Parmesan	30	119	9	0	9
49 g												Quark	30	22	4	1	0
124 g												Reismilch	100	104	2	23	0
50 g												Ricotta Magerstufe	100	79	13	3	1
17 g												Romadur Käse	30	88	6	0	7
37 g												Sahne (10% Fett)	15	18	0	1	2
13 g												Sahne (30% Fett)	15	45	0	0	5
37 g												Sahne 10% Fett ultrahocherhitzt	15	18	0	1	2
22 g												Salzlakenkäse aus Kuhmilch	100	226	14	2	18
16 g												Salzlakenkäse aus Ziegenmilch	100	299	18	1	25
25 g												Sauermilchquark	30	35	8	0	0
20 g												Sauerrahm (Schmand) (20% Fett)	25	51	1	1	5
13 g												Sauerrahm (Schmand) (30% Fett)	25	72	1	1	8
10 g												Sauerrahm (Schmand) (40% Fett)	25	93	1	1	10
22 g												Saure Sahne (10% Fett)	25	47	1	1	4
20 g												Saure Sahne (20% Fett)	25	51	1	1	5





































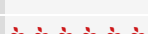





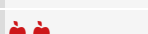












 Empfehlungen, um abzunehmen		 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2>Milchprodukte</h2>	Alle Werte pro typischer Portion							
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g	kcal		Eiw	Koh	Fett					
															
13 g											25	72	1	1	8
10 g											25	98	1	1	11
65 g											150	141	8	7	9
17 g											30	85	5	0	7
56 g											30	33	4	1	1
39 g											25	30	1	1	3
13 g											25	76	1	1	8
11 g											25	90	1	1	10
13 g											30	98	4	0	9
18 g											30	86	5	2	7
16 g											30	86	4	1	8
14 g											30	106	7	0	8
277 g											100	48	2	6	1
39 g											30	41	0	3	3
14 g											30	106	8	0	8
13 g											30	115	9	0	9
15 g											10	48	3	4	3
18 g											30	83	6	0	7
99 g											150	101	6	6	6





































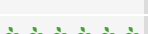











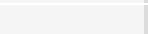
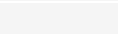





 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			  			Brot / Backwaren / Getreide					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben											
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
36 g								Apfel-Streuselkuchen aus Mürbeteig					150	350	3	47	16	
64 g								Apfelstrudel					150	411	4	40	8	
33 g								Aprikosen-Sahne-Torte aus Biskuitmasse					100	208	2	21	12	
51 g								Baguette					75	213	8	42	1	
34 g								Baiser					25	91	1	21	0	
38 g								Basmatireis (Rohgewicht)					100	353	9	75	1	
64 g								Bierteig					100	225	8	33	6	
38 g								Biskuitplätzchen					50	207	6	38	3	
21 g								Biskuitschnitte					100	390	5	48	19	
12 g								Blätterteig					100	420	4	29	32	
35 g								Brandmasse					100	183	6	15	11	
51 g								Brötchen					45	128	5	25	1	
58 g								Brötchen mit Mohn					45	120	4	22	1	
59 g								Brötchen mit Sesam					45	126	4	22	2	
57 g								Brötchen mit Sonnenblumenkernen					45	122	4	23	1	
40 g								Buchweizen Vollkorn					40	140	5	28	1	
58 g								Buchweizenbrötchen					45	112	3	22	1	
42 g								Bulgur					90	293	8	62	1	
42 g								Couscous					100	341	12	69	2	
20 g								Cremetorte					120	400	6	39	24	
12 g								Croissant					70	357	5	32	23	
44 g								Dampfnudeln					110	275	6	40	10	
64 g								Dinkelbrot					50	117	5	20	2	









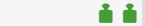
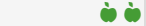
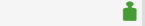
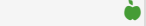
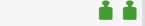



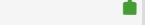


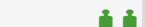

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden				g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
24 g											12	50	1	7	2	Dominosteine	
21 g											90	354	7	43	17	Donut	
41 g											50	181	7	35	1	Eierteigwaren Eiergräupchen (Rohgewicht)	
41 g											50	181	7	35	1	Eierteigwaren Hörnchen (Rohgewicht)	
41 g											50	181	7	35	1	Eierteigwaren Makkaroni (Rohgewicht)	
41 g											50	181	7	35	1	Eierteigwaren Schnitt-/Bandnudeln (Rohgewicht)	
41 g											50	181	7	35	1	Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht)	
41 g											50	181	7	35	1	Eierteigwaren Suppennudeln (Rohgewicht)	
22 g											100	281	4	24	18	Erdbeer-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	
59 g											50	121	4	24	1	Fladenbrot	
48 g											60	183	7	36	1	Getreide	
35 g											100	339	0	83	0	Glasnudeln	
71 g											45	99	3	18	1	Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	
62 g											45	101	3	21	0	Graubrot	
58 g											45	110	4	22	1	Graubrot-Mehrkornbrot	
62 g											45	101	3	21	0	Graubrot-Roggenmischbrot	
63 g											30	73	2	14	1	Graubrot-Roggenmischtoastbrot	
62 g											45	106	4	21	1	Graubrot-Weizenmischbrot	
74 g											200	260	12	29	11	Grießnockerln	
61 g											45	108	4	21	1	Grünkernbrot	
42 g											20	79	3	14	1	Hafer Mehl	
102 g											540	842	18	151	16	Hefekuchen mit Zwetschgen	
37 g											100	304	7	45	11	Hefeteig (Pizzateig)	






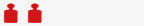





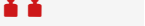

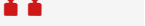





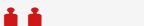

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1			 genet. Warnung 2			 Eigene Angaben			Brot / Backwaren / Getreide					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden									g	kcal	Eiw	Koh	Fett							
																								
62 g													45	106	3	21	1							
25 g													100	264	4	24	16							
25 g													100	318	7	33	16							
59 g													50	122	4	24	1							
30 g													100	270	8	28	13							
22 g													120	344	5	29	22							
28 g													120	354	5	41	17							
43 g													10	32	1	7	0							
42 g													10	34	1	7	0							
42 g													10	34	1	7	0							
41 g													10	36	1	7	0							
28 g													200	454	12	37	29							
27 g													50	190	3	28	7							
42 g													50	171	5	34	1							
17 g													100	404	6	43	23							
28 g													25	97	3	13	4							
19 g													20	94	2	12	4							
18 g													120	501	9	52	27							
34 g													20	70	0	17	0							
64 g													45	104	4	20	1							
17 g													48	218	6	23	11							
20 g													100	384	8	42	20							
23 g													70	249	5	29	12							































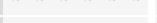

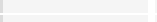



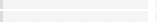








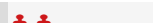









 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide	Alle Werte pro typischer Portion							
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett				
	17 g										Marzipantorte	120	421	7	34
37 g										Milchreis ganzes Korn (Rohgewicht)	250	878	18	194	2
25 g										Mohn-Apfeltorte aus Mürbeteig	120	346	6	36	19
21 g										Mohnrolle aus Hefeteig	100	358	9	36	19
35 g										Muffin mit Schokolade	60	175	5	23	7
39 g										Muffins mit Heidelbeeren	60	226	3	24	6
18 g										Mürbeteig	100	432	7	50	23
49 g										Müsli	50	173	6	29	3
107 g										Naturreis gekocht (Standardrezeptur)	155	195	4	41	1
108 g										Nudeln (Teig eifrei, selbstgemacht)	200	272	6	45	7
97 g										Nudeln (Teig mit Ei, selbstgemacht)	200	300	11	45	8
45 g										Nudelteig Nudelerzeugnis	150	546	21	97	8
13 g										Nusskuchen	50	229	4	17	15
15 g										Nusssahnetorte	120	427	8	28	31
33 g										Obstkuchen (allgemein)	150	500	4	70	18
39 g										Paniermehl	20	72	2	15	0
36 g										Pfeffernüsse	24	96	2	19	1
32 g										Pizzateig	100	304	6	43	12
16 g										Plätzchen aus Mürbeteig	50	246	4	29	13
31 g										Polenta	250	493	6	46	32
89 g										Popcorn	250	380	11	80	2
44 g										Popcorn mit Zucker	250	1000	11	80	2
72 g										Pumpernickel	40	78	2	16	1
























 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide	Alle Werte pro typischer Portion							
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett				
															
16 g											250	858	16	60	62
78 g											120	232	8	26	6
20 g											50	151	3	11	10
46 g											125	301	16	35	11
37 g											60	211	4	47	0
37 g											40	141	3	31	0
36 g											20	72	1	16	0
36 g											40	140	3	32	0
60 g											45	107	3	21	1
43 g											120	292	2	24	11
209 g											175	135	2	24	3
40 g											20	65	1	14	0
31 g											70	241	3	34	9
21 g											70	255	4	29	13
23 g											100	359	7	45	17
23 g											100	359	7	45	17
19 g											120	462	7	51	25
38 g											30	106	3	23	0
21 g											200	746	10	90	37
17 g											100	407	5	43	24
23 g											70	300	5	34	12
17 g											100	393	8	34	24
28 g											120	333	5	36	17











 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			  			Brot / Backwaren / Getreide					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben				g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
																		
39 g											20	72	2	15	0			
39 g											100	336	14	75	1			
40 g											60	198	10	32	3			
19 g											5	23	0	3	1			
35 g											75	257	6	39	8			
41 g											150	549	19	104	5			
41 g											150	543	20	105	4			
41 g											50	174	6	35	1			
22 g											125	390	5	32	22			
36 g											150	288	28	32	5			
74 g											50	110	4	19	2			
67 g											60	131	5	25	1			
71 g											50	102	4	20	1			
71 g											50	103	4	20	1			
73 g											50	107	4	20	1			
47 g											150	485	20	91	4			
42 g											150	515	18	102	3			
40 g											150	495	25	80	8			
47 g											150	485	20	91	4			
47 g											50	162	7	30	1			
10 g											50	279	3	21	21			
59 g											30	73	2	15	0			
59 g											30	78	2	14	1			






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Brot / Backwaren / Getreide	Alle Werte pro typischer Portion										
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
	48 g											Weizen Flocken	50	153	6	30	1
42 g												Weizen Grieß	40	132	4	28	0
40 g												Weizen Mehl	40	137	4	29	0
43 g												Weizen Mehl (Type 650-1800)	20	67	3	13	0
48 g												Weizen Vollkornmehl	20	62	2	12	0
38 g												Wildreis	60	224	9	45	1
39 g												Wildreismischung (Rohgewicht)	60	214	6	45	1
43 g												Zwetschkuchen aus Mürbeteig	100	239	3	27	9






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Süßigkeiten	Alle Werte pro typischer Portion										
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett						
	24 g												Ahornsirup	100	274	0	67
16 g												Bonbon sauer	5	20	0	5	0
20 g												Butterkeks	25	109	2	19	3
22 g												Eis Erdbeer	30	58	1	6	3
22 g												Eis Vanille	30	58	1	6	3
17 g												Fruchtbonbons	5	20	0	5	0
20 g												Gummibonbons	15	52	1	12	0
21 g												Honig	20	61	0	15	0



















 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Süßigkeiten	Alle Werte pro typischer Portion							
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett				
															
11 g											4	14	1	1	1
6 g											100	517	6	42	36
25 g											25	66	0	16	0
26 g											25	63	0	15	0
25 g											25	65	0	16	0
23 g											25	71	0	17	0
25 g											25	65	0	16	0
25 g											25	66	0	16	0
26 g											25	64	0	15	0
25 g											25	66	0	16	0
24 g											25	68	0	17	0
27 g											25	61	0	15	0
24 g											25	67	0	16	0
26 g											25	63	0	15	0
24 g											25	68	0	17	0
20 g											15	50	0	12	0
7 g											15	79	2	6	5
6 g											200	900	13	66	80
7 g											15	78	2	7	5
23 g											25	70	0	17	0
19 g											12	49	0	10	1
22 g											20	81	0	14	2
16 g											20	71	1	10	3














 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Süßigkeiten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g					kcal	Eiw	Koh	Fett	
	14 g								Schokolade bitter	20	79	2	10	3
7 g								Schokolade Milch	20	107	2	11	6	
9 g								Schokolade Sahnemilch	20	99	1	13	5	
7 g								Schokolade Vollmilch	20	107	1	10	7	
8 g								Schokolade weiß	20	108	1	12	6	
7 g								Schokolade zartbitter	20	99	2	9	6	
11 g								Schokoladenguss	15	68	1	9	3	
16 g								Zucker weiß	5	20	0	5	0	






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Getränke inkl. Alkohol</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g					kcal	Eiw	Koh	Fett	
	beliebig viel								Bancha Tee	125	0	0	0	0
80 g								Bier alkoholfrei	330	86	1	18	0	
71 g								Bier Dunkel	330	122	1	9	0	
51 g								Bier Einfachbier	330	170	1	8	0	
68 g								Bier Hell	330	129	2	10	0	
63 g								Bier Pils Hell	330	139	2	10	0	
12 g								Brände aus Zuckerrohr	35	81	0	0	0	
40 g								Brausen coffeinhaltig	200	94	0	22	0	































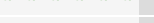
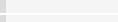
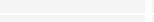















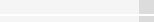

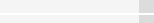




 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			  			Getränke inkl. Alkohol					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben				g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
33 g											150	85	3	6	3			
32 g											100	83	0	5	0			
12 g											20	47	0	0	0			
26 g											330	186	0	55	0			
654 g											200	8	0	1	0			
82 g											200	64	0	4	0			
323 g											25	1	0	0	0			
493 g											150	3	0	0	0			
beliebig viel											125	1	0	0	0			
10 g											20	52	0	0	0			
16 g											100	131	3	21	4			
95 g											200	38	0	9	0			
107 g											200	38	0	8	0			
146 g											240	24	1	3	1			
beliebig viel											125	1	0	0	0			
42 g											125	55	3	5	1			
51 g											200	72	0	17	0			
61 g											200	58	0	14	0			
61 g											200	58	0	14	0			
beliebig viel											125	0	0	0	0			
beliebig viel											150	0	0	0	0			
33 g											200	114	0	26	0			
55 g											200	76	1	16	0			
































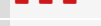





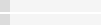
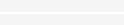


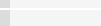
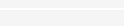
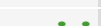





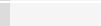


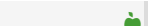


 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		   genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben			Getränke inkl. Alkohol					Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden																	
																g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
64 g																Most	130	53	0	1	0
36 g																Orangensaft	100	54	0	12	0
beliebig viel																Pfefferminztee	125	1	0	0	0
39 g																Rotwein leicht	130	88	0	3	0
39 g																Rotwein mittel	130	88	0	3	0
32 g																Rotwein schwer	130	107	0	3	0
12 g																Rum	20	46	0	0	0
95 g																Saftschorle-Ananas	200	44	0	9	0
57 g																Saftschorle-Apfel	200	66	0	15	0
426 g																Saftschorle-Grapefruit	200	10	0	2	0
71 g																Saftschorle-Johannisbeer	200	56	0	12	0
213 g																Saftschorle-Karotten	200	24	0	4	0
86 g																Saftschorle-Orange	200	50	0	10	0
32 g																Saftschorle-Pfirsich/Maracuja	200	126	1	27	0
beliebig viel																Saftschorle-Zitrone	200	6	0	1	0
32 g																Sekt	100	83	0	5	0
83 g																Sekt alkoholfrei	100	25	0	5	0
beliebig viel																Sencha Tee	125	0	0	0	0
23 g																Sherry	50	59	0	1	0
17 g																Smoothie (Orange, Banane, Karotte)	200	264	3	52	1
beliebig viel																Tee (Getränk)	125	0	0	0	0
beliebig viel																Tee grün	125	0	0	0	0
beliebig viel																Tee schwarz	125	0	0	0	0































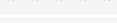
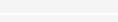
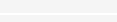








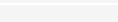
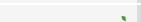



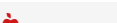



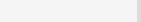




 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Getränke inkl. Alkohol	Alle Werte pro typischer Portion																
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett												
beliebig viel											Tee schwarz mit Milch	125	3	0	0	0							
27 g																	Türkischer Mokka	100	69	0	16	0	
beliebig viel																		Wasser oder Mineralwasser	200	0	0	0	0
30 g																		Wein rose	100	88	0	2	0
36 g																		Weißwein halbtrocken	130	95	0	3	0
27 g																		Weißwein lieblich	130	127	0	8	0
37 g																		Weißwein trocken	130	94	0	0	0
11 g																		Whisky	20	49	0	0	0
12 g																		Wodka	20	46	0	0	0
































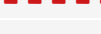








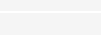









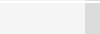




 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion																	
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden			g	kcal	Eiw	Koh	Fett													
116 g																		Apfel-Bananen-Birnenmus	250	188	2	43	0	
106 g																			Apfel-Bananenmus mit Rosinen	250	208	2	47	0
178 g																			Apfelkaltschale	350	161	0	39	0
48 g																			Apfelkrapfen	250	545	13	90	14
164 g																			Apfelmus	250	128	1	30	0
104 g																			Apfelmus Konserve	250	203	1	48	0
181 g																			Apfelmus ungesüßt	250	118	1	27	0






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			   genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben			Menükomponenten					Alle Werte pro typischer Portion											
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden																					
																				g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
15 g																				Apfeltasche	250	768	15	72	46
45 g																				Arme Ritter	150	387	8	67	9
39 g																				Auberginenscheiben gebraten	250	233	4	14	18
33 g																				Baguette m. Mozzarella u. Tomaten	200	434	19	52	16
45 g																				Baguette überbacken	45	89	5	14	2
50 g																				Bami Goreng	450	689	38	77	25
16 g																				Bauernfrühstück mit Speck (Standardrezeptur)	287	617	14	31	49
67 g																				Bechamelkartoffeln	250	253	7	33	10
31 g																				Bechamelsoße	60	74	2	4	5
169 g																				Biersuppe	300	198	3	35	2
21 g																				Big Mac	240	563	25	47	32
33 g																				Birne Helene	300	423	10	40	25
170 g																				Birnenkompott	250	123	1	29	0
66 g																				Blumenkohlaufauf	300	204	9	14	12
16 g																				Bockwurst mit Brötchen und Senf	180	544	25	39	32
25 g																				Bockwurst mit Kartoffelsalat und Senf	370	596	21	36	41
12 g																				Bockwurst mit Senf	120	328	16	1	29
45 g																				Böhmische Knödel	200	340	12	45	12
61 g																				Bohneneintopf weiß	450	473	34	40	19
100 g																				Bohnensuppe grün	400	208	10	17	11
98 g																				Bohnensuppe weiß mit Fleisch	450	275	21	29	8
53 g																				Bouillabaisse	400	344	35	3	17
139 g																				Bouillonkartoffeln	250	180	5	36	1
































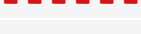
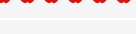
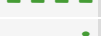




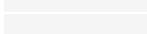
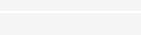
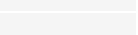














 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett					
																
58 g											200	314	2	46	9	Bratäpfel
22 g											250	425	53	0	24	Brathähnchen
23 g											150	198	30	0	9	Brathähnchen Fleisch ohne Haut
11 g											120	329	15	1	30	Bratwurst mit Senf
47 g											100	78	3	3	6	Brokkolisalat mit Essigmarinade
144 g											300	96	4	8	6	Brokkolicremesuppe
125 g											250	190	2	40	2	Brombeerkompott
19 g											70	256	4	36	10	Brötchen mit Butter und Honig
19 g											70	252	4	35	10	Brötchen mit Butter und Marmelade
121 g											400	252	15	28	9	Brotsuppe
169 g											250	160	5	30	2	Brühkartoffeln
8 g											140	525	23	1	48	Brühwurst mit Senf
139 g											350	196	12	31	2	Buttermilchkaltschale
49 g											350	315	18	17	20	Champignoncremesuppe
14 g											50	129	5	4	10	Champignonpastete
36 g											250	315	25	7	19	Champignons gefüllt
43 g											200	282	12	27	13	Champignons im Ausbackteig
26 g											115	300	15	33	12	Cheeseburger
25 g											160	400	20	40	18	Chickenburger
116 g											150	65	2	6	4	Chicoree gedünstet
43 g											150	110	2	4	10	Chicoreesalat mit Sonnenblumenöl
44 g											250	258	19	11	15	Chilli con carne
23 g											150	300	31	12	14	Cordon bleu vom Hähnchen























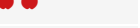




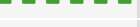
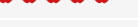





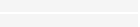



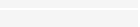


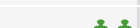
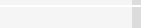








 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			  			Menükomponenten					Alle Werte pro typischer Portion											
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben																		
																				g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
beliebig viel																				Fischsud	100	6	0	1	0
60 g																				Flammkuchen	75	136	6	20	3
beliebig viel																				Fleischbrühe klar	300	9	1	1	0
16 g																				Fleischpastete	350	945	40	59	61
139 g																				Folienkartoffeln	100	68	2	14	0
26 g																				Forelle blau	200	196	36	0	6
23 g																				Forelle Müllerinart	200	310	41	6	13
11 g																				Frankfurter grüne Kräutersoße	45	112	2	1	11
18 g																				Frikadelle	200	442	29	11	32
20 g																				Frikadelle aus Rind und Schwein	100	212	16	6	14
25 g																				Frikadelle aus Rindfleisch	100	188	17	6	11
17 g																				Frikadelle aus Schweinefleisch	100	236	16	6	17
35 g																				Frikadelle mit Brötchen und Tomatenketchup	130	283	18	37	7
71 g																				Fruchtaufstrich	100	132	1	28	1
16 g																				Frühlingsrolle	150	362	11	20	26
152 g																				Frühlingssuppe klar	350	168	11	21	4
16 g																				Gänsebraten mit Soße	300	672	46	7	52
54 g																				Geflügelbrühe	300	210	17	2	15
43 g																				Geflügelcremesuppe	350	340	30	3	23
21 g																				Geflügelkroketten	200	378	20	15	27
21 g																				Geflügelsalat mit Ananas und Pilzen	100	194	16	3	13
166 g																				Gemüsebeilagen	150	75	4	9	2
148 g																				Gemüsebrühe	300	57	1	1	6
























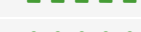












 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Menükomponenten					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g				kcal	Eiw	Koh	Fett						
																		
19 g											150	300	24	1	22	Hacksteak Fertiggericht		
57 g											310	270	11	22	15	Haferflockenbrei		
64 g											250	235	9	26	11	Haferflockenbrei mit Ei und Butter		
92 g											255	191	8	22	8	Haferflockenbrei süß (Standardrezeptur)		
144 g											330	109	3	10	6	Haferflockensuppe kernig		
11 g											30	92	5	0	8	Hausmacher Leberwurst Konserve		
11 g											5	16	2	2	0	Hefe Flocken		
30 g											180	518	12	81	16	Hefeklöße		
67 g											110	62	1	5	5	Helle Soße		
31 g											80	98	6	2	7	Hering in Tomatensoße gegart		
33 g											350	508	47	9	30	Hirschragout mit Rotwein		
5 g											60	325	2	0	35	Holländische Soße		
28 g											115	267	11	30	11	Hot Dog		
47 g											430	344	28	2	25	Hühnerbrühe (Standardrezeptur)		
54 g											330	281	18	15	17	Hühnerbrühe mit Nudeln		
30 g											60	82	7	1	6	Hühnerei		
9 g											22	77	4	0	7	Hühnerei Eigelb		
42 g											38	18	4	0	0	Hühnerei Eiweiß		
24 g											450	693	44	11	51	Hühnerfrikassee mit Champignon		
29 g											100	166	8	14	10	Hummus		
40 g											100	97	6	2	7	Italienischer Salat		
29 g											250	543	17	64	24	Kaiserschmarrn		
15 g											300	820	34	49	54	Kalbsbratwurst mit 1 Stück Brot		






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden				g		kcal	Eiw	Koh	Fett	
														
44 g									Kalbsfrikassee	250	263	27	9	13
27 g									Kalbsgeschnetzeltetes Zürcher Art	250	395	31	6	25
51 g									Kalbsragout	250	200	23	9	8
26 g									Kalbsroulade gefüllt, mit Soße	200	302	36	5	15
43 g									Kalbsschulter gedünstet in Rahmsoße	200	164	22	2	7
45 g									Kapernsoße	60	50	1	3	4
77 g									Karamellsoße	60	53	2	6	2
214 g									Karotte gedünstet (mit Fett)	100	46	1	8	1
53 g									Karotteneintopf mit Schweinebauch	450	365	18	20	23
28 g									Karottensalat mit Zitrone	285	342	2	19	28
28 g									Karpfen blau	200	224	33	0	10
8 g									Kartoffelchips	25	132	0	4	9
45 g									Kartoffelgratin ohne Käse	350	417	9	46	21
37 g									Kartoffelkroketten	250	375	9	42	18
112 g									Kartoffelpüree	250	240	6	40	6
39 g									Kartoffelrösti tiefgefroren	200	290	5	35	14
45 g									Kartoffelsalat mit Essig/Öl Dressing	250	270	4	28	15
61 g									Kartoffelsalat mit Salatmayonnaise 50% Fett	250	255	4	33	11
24 g									Kartoffelstärke Mehl	20	68	0	17	0
66 g									Kartoffelsuppe	400	356	14	37	17
18 g									Käsesalat	150	314	17	6	24
33 g									Käsesoße	60	67	2	4	5
11 g									Käsesoufflee	140	424	19	5	37






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			  			Menükomponenten					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben				g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
32 g											200	492	21	62	17			
138 g											250	158	1	36	1			
119 g											200	182	5	34	3			
119 g											200	194	7	34	3			
17 g											40	152	1	22	6			
10 g											50	200	9	7	15			
91 g											250	123	4	10	8			
54 g											300	258	16	14	15			
23 g											200	388	33	12	24			
31 g											150	188	13	5	13			
62 g											100	56	1	2	4			
24 g											100	110	1	1	11			
124 g											250	93	3	8	5			
325 g											250	65	3	8	2			
64 g											250	138	3	7	11			
256 g											250	70	3	8	3			
82 g											250	118	3	8	8			
400 g											250	50	3	8	1			
77 g											300	141	18	3	6			
16 g											60	112	1	2	11			
26 g											350	588	62	3	37			
21 g											60	94	3	3	8			
40 g											60	58	1	4	4			






 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion														
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g					kcal	Eiw	Koh	Fett											
																								
71 g																		Kürbiscremesuppe	350	217	9	15	13	
21 g																			Lamm- und Hammelragout	250	455	28	11	33
29 g																			Lasagne mit Hackfleisch	475	665	29	37	44
49 g																			Lauchsalat mit Essigmarinade	130	91	3	4	7
22 g																			Laugengebäck mit Käse	50	174	7	22	6
43 g																			Leberknödel	350	536	37	47	22
23 g																			Leberpastete	150	294	24	7	18
75 g																			Leipziger Allerlei	250	173	13	9	9
82 g																			Linseneintopf	450	342	18	34	15
119 g																			Linsensuppe mit geräuchertem Schweinefleisch	400	208	15	21	7
160 g																			Linsensuppe süßsauer	400	196	9	24	7
5 g																			Maltaser Soße	60	335	2	1	36
72 g																			Mangold gedünstet, in heller Soße	100	58	2	3	4
38 g																			Matjes-Brötchen	250	533	31	72	13
45 g																			Maultaschen schwäbisch	250	343	26	36	10
4 g																			Mayonnaise	48	365	1	0	36
37 g																			Meerrettichsoßen von heller Soße	60	67	2	5	4
85 g																			Mehlkloße	200	278	8	47	6
80 g																			Milchkaltschale	320	285	10	36	11
123 g																			Milchreis	250	235	8	38	6
119 g																			Milchreis mit Butter Zucker und Zimt	250	203	7	30	6
43 g																			Milchreis mit Sahne und Sauerkirschen	200	248	5	28	13
83 g																			Milchsuppe mit Mehl	350	291	12	34	11
























































 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
19 g								Mischbrot m. Butter u. Marmelade	70	218	2	29	10
19 g								Mischbrot mit Butter und Honig	70	223	2	31	10
166 g								Mischgemüse	250	125	7	15	4
62 g								Müsli mit Milch 3.5%	200	270	11	37	9
87 g								Müsli mit Milch, Zucker und Obst	150	207	6	34	4
58 g								Nasi Goreng	550	677	44	67	26
29 g								Nudelauflauf mit Käse	350	627	26	56	33
60 g								Nudelsalat m. Gemüse/Mayonnaise	350	508	15	75	16
47 g								Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	350	347	26	16	20
93 g								Obstmüsli mit Milch und Honig	150	156	2	32	1
125 g								Obstsalat (Standardrezeptur)	310	220	2	50	1
152 g								Obstsalat ungesüßt	200	120	2	26	0
37 g								Ochschwanzsuppe gebunden	350	350	12	15	26
20 g								Omelett	140	249	17	2	19
37 g								Paniertes Schnitzel mit Pommes-frites	300	539	38	53	19
324 g								Paprika-Gurken-Gemüse	250	55	4	8	1
43 g								Paprikahuhn mit Soße	250	263	27	6	15
49 g								Paprikasalat (Standardrezeptur)	300	195	3	8	17
222 g								Paprika-Tomaten-Gemüse	250	75	4	8	3
41 g								Pfannkuchen	150	284	9	39	10
31 g								Pfeffersoße	60	71	2	3	5
142 g								Pfirsichkompott	250	150	1	35	0
149 g								Pflaumenkompott	250	143	1	33	0
























































 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g					kcal	Eiw	Koh	Fett	
59 g									Pichelsteiner	450	378	22	25	21
108 g									Pikanter Reistopf energiereduziert	420	424	10	77	8
44 g									Pilzbratling	200	262	12	25	13
137 g									Pilze Konserve, nicht abgetropft	100	19	3	0	1
21 g									Pilzragout überbacken	250	398	22	4	33
20 g									Pizza al formaggio (mit Käse)	320	950	36	85	45
35 g									Pizza al funghi (mit Pilzen)	320	700	25	80	25
29 g									Pizza napolitana	320	800	28	90	30
23 g									Pizza salami	320	590	50	76	38
26 g									Plumpudding	250	655	13	79	26
25 g									Polenta (gebackener Maisbrei)	250	418	6	37	27
19 g									Pommes Frites	150	468	5	26	23
125 g									Preiselbeerkompott	250	180	1	40	1
134 g									Preiselbeersoße	60	43	0	9	0
77 g									Quark mit Früchten	30	31	2	5	0
62 g									Quarkcreme mit Ananas	250	310	19	49	4
56 g									Quarkkeulchen mit Kartoffeln ohne Fett	100	109	8	17	1
75 g									Quarkspeise mit Kirschen (Standardrezeptur)	130	99	8	14	1
55 g									Quarkspeise süß	250	293	21	35	7
33 g									Ragout fin	180	236	19	6	15
34 g									Rahmschnitzel mit Nüdeli	350	544	49	35	22
16 g									Rahmsoße	60	113	1	3	11
71 g									Ratatouille	350	189	5	11	13




































 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion																				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett																	
33 g											Ravioli mit Fleischfüllung	125	301	16	35	11												
45 g																	Ravioli mit Fleischfüllung in Tomatensoße	200	276	13	29	12						
24 g																		Riesengarnelen gegrillt	300	396	60	5	15					
23 g																			Riesenscampi vom Grill	300	414	60	3	18				
22 g																				Rind Gulasch fett	150	281	28	0	19			
24 g																				Rind Gulasch mittelfett	150	233	29	0	13			
25 g																					Rind Kotelett (mf)	150	240	29	0	14		
24 g																					Rind Roulade mittelfett	150	222	30	0	11		
58 g																						Rinderherzragout	200	154	16	6	7	
27 g																							Rinderhirn gebraten	200	246	14	1	21
51 g																							Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce	350	382	32	9	14
23 g																							Rinderspieß	350	588	71	6	31
34 g																							Rinderzungenragout mit Champignons	400	488	40	10	32
32 g																							Rindsbraten mit Kartoffelstock	300	614	44	76	14
29 g																							Rindsragout mit Polenta	200	290	15	15	19
23 g																							Rippchen gekocht	250	413	50	3	22
55 g																							Riz Casimir	300	453	19	60	15
73 g																							Rosenkohl gedünstet	250	160	10	8	9
59 g																							Rosenkohlpuée	250	195	8	14	12
102 g																							Rote Bete gedünstet süß/sauer	250	148	3	18	7
55 g																							Rote Bete-Salat mit Essigmarinade	170	133	2	12	8
289 g																							Rote Grütze	250	85	2	17	0
97 g																							Rotkohl gedünstet mit Äpfeln	200	112	2	13	6

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	<h2 style="text-align: center;">Menükomponenten</h2>	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g					kcal	Eiw	Koh	Fett	
	70 g								Rotweinsauce	60	37	0	3	2
22 g								Rührei	120	193	13	2	15	
66 g								Rumsoße	60	61	2	6	2	
40 g								Rumtopf	250	765	1	48	0	
26 g								Sahnehering	100	129	7	1	11	
26 g								Sahnemeerrettich	60	85	2	5	6	
50 g								Salate aus gegartem Gemüse	200	156	4	10	11	
105 g								Salzkartoffeln	250	215	5	47	0	
39 g								Sauerbraten mit Soße	350	476	34	15	25	
11 g								Schinkengipfeli	300	996	38	36	79	
13 g								Schmelzkäse mit Pilzen	30	86	5	2	7	
13 g								Schmelzkäse mit Schinken	30	86	5	2	7	
72 g								Schokoladensoße	60	52	2	6	2	
8 g								Schokoladen-Waffel	50	267	4	20	19	
81 g								Schokosuppe	320	272	11	33	11	
87 g								Schupfnudeln	125	160	6	29	2	
115 g								Schwarzwurzeln gedünstet	250	85	3	5	6	
14 g								Schwein Gulasch fett	150	362	25	0	29	
17 g								Schwein Gulasch mager	150	326	26	0	25	
15 g								Schwein Gulasch mittelfett	150	347	26	0	27	
15 g								Schweinebraten mit Soße	250	583	35	9	46	
27 g								Schweinefleisch gekocht, mit Sauerkraut	250	318	14	8	25	
46 g								Schweineherzragout	300	324	26	16	18	

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1  genet. Warnung 2  Eigene Angaben	Menükomponenten	Alle Werte pro typischer Portion								
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g			kcal	Eiw	Koh	Fett					
22 g											250	460	38	7	32	Schweinelende mit Soße
41 g											350	354	20	16	23	Schweineragout
36 g											300	315	38	5	16	Schweinerollbraten mit Soße
31 g											300	471	38	20	26	Schweineroulade mit Soße
23 g											180	454	33	31	22	Schweineschnitzel paniert, gebraten
14 g											300	747	29	21	61	Schweinsbratwurst mit Rösti
33 g											200	166	29	1	5	Seehecht gekocht
22 g											150	194	31	8	4	Seelachs (Köhler) paniert gebraten
22 g											180	407	31	19	23	Seelachsfilet paniert
7 g											100	370	75	14	2	Seitan Fleischersatz
61 g											250	145	3	7	11	Sellerie gedünstet, in heller Soße
49 g											290	447	20	55	16	Semmelknödel
34 g											60	67	2	4	5	Senfsoße
10 g											15	37	8	1	0	Sojaweiße
12 g											15	54	6	0	3	Sojamehl
36 g											10	11	1	1	0	Sojaspeisekleie
61 g											60	37	0	3	3	Soßen dunkel
75 g											250	350	15	52	9	Spaghetti Bolognese
89 g											250	320	11	56	5	Spaghetti mit Tomatensoße
227 g											250	55	5	7	0	Spargel gedünstet
60 g											550	418	19	30	25	Spargelaufauf
53 g											300	240	12	13	15	Spargelcremesuppe
23 g											300	393	14	4	36	Spinataufauf mit Käse

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			   genet. Warnung 1 genet. Warnung 2 Eigene Angaben			Menükomponenten					Alle Werte pro typischer Portion												
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben																			
																			g	kcal	Eiw	Koh	Fett			
78 g																				Spirulina	2	1	0	0	0	
46 g																					Sülze nach Berliner Art	250	238	24	2	15
132 g																					Suppen dunkel, gebunden	350	119	11	3	7
145 g																					Suppen hell, gebunden	350	221	10	30	7
beliebig viel																					Suppen klar	300	9	1	1	0
118 g																					Suppen klar mit Gemüseeinlage	350	175	9	16	8
37 g																					Sushi	200	612	23	109	9
77 g																					Tagliatelle mit Tomaten und Petersilie	250	320	10	50	9
23 g																					Tapiokaperlen	100	0	0	89	0
29 g																					Teigwaren eifrei/Weizen m. Spinat (Rohgewicht)	50	166	5	34	0
29 g																					Teigwaren eifrei/Weizen m. Tomaten (Rohgewicht)	50	166	5	34	0
25 g																					Tempeh	20	30	4	0	2
32 g																					Tintenfische gebacken in Bierteig	280	375	41	26	11
57 g																					Tofu	100	85	8	1	5
36 g																					Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	250	330	26	14	19
72 g																					Tomatencremesuppe	300	156	3	10	11
21 g																					Tomaten-Mozzarella-Salat m. Olivenöl	100	159	7	3	13
29 g																					Tomatensalat mit Olivenöl	150	150	1	4	14
48 g																					Tomatensoße	98	65	1	3	6
59 g																					Tomatensoße italienisch	60	35	1	2	3
150 g																					Tomatensuppe klar	300	90	8	3	5
53 g																					Türkische Pizza (Lahmacun) ungefüllt	200	444	18	71	10
54 g																					Tzatziki	20	11	2	1	0

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1	 genet. Warnung 2	 Eigene Angaben	Menükomponenten					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	g				kcal	Eiw	Koh	Fett						
																		
84 g											250	310	8	51	8	Vanillepudding		
81 g											60	52	2	6	2	Vanillesoße		
114 g											320	253	7	38	8	Vanillesuppe		
19 g											70	218	3	29	10	Vollkornbrot m. Butter u. Marmelade		
42 g											70	130	8	19	2	Vollkornbrot mit Schinken		
50 g											250	305	11	34	14	Vollkorndudeln mit Tomatensoße		
49 g											329	503	16	67	19	Vollkorndudelsalat mit Gemüse		
35 g											320	700	20	100	25	Vollkornpizza mit Gemüse		
77 g											250	155	4	14	9	Wachsbohnen gedünstet		
58 g											60	118	2	16	3	Weinschaumsoße		
19 g											70	236	3	33	10	Weißbrot m. Butter u. Marmelade		
15 g											80	262	11	20	15	Weißbrot m. Butter u. Schnittkäse		
38 g											50	126	4	26	1	Weißbrot mit Honig (Standardrezeptur)		
109 g											250	173	11	22	5	Weißer Bohnen in Tomatensoße		
89 g											300	138	3	11	9	Weißkohl gedünstet (Standardrezeptur)		
46 g											100	95	1	5	6	Weißweinsauce		
114 g											320	109	2	9	8	Weizengrießmehlbrei		
18 g											160	470	22	39	25	Wiener Würstchen mit Brötchen und Senf		
28 g											350	529	19	36	34	Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf		
11 g											100	301	16	1	26	Wiener Würstchen mit Senf		
28 g											350	529	18	35	34	Wienerli mit Kartoffelsalat		
39 g											250	270	30	8	12	Wildragout mit Soße		
26 g											300	522	50	9	32	Wildschwein süßsauer		

 Empfehlungen, um abzunehmen			 Empfehlungen für eine gesunde Ernährung			 genet. Warnung 1			 genet. Warnung 2			 Eigene Angaben			Menükomponenten					Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	Geeignet	Meiden	Geeignet	Meiden	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	Eigene Angaben																	
																		g	kcal	Eiw	Koh	Fett		
49 g								Wildsoße					60	45	1	3	3							
48 g								Wildsuppe					350	315	34	12	13							
69 g								Wirsingkohl gedünstet					250	145	5	9	10							
98 g								Wirsingkohl mit Quarksoße					100	54	3	4	3							
15 g								Wurstsalat					100	202	7	2	19							
19 g								Zander Müllerinart					200	422	35	5	29							
27 g								Zitronencreme					200	370	12	24	21							
26 g								Zucchini-Sahnesoße					60	72	1	1	6							
82 g								Zwetschgenknödel m. Zucker/Zimt					200	284	4	49	6							
30 g								Zwiebelkuchen					215	368	12	36	20							
52 g								Zwiebeln gebraten					50	37	1	3	3							
56 g								Zwiebelsoße					60	43	1	3	3							
87 g								Zwiebelsuppe klar					300	159	6	6	9							

nu:dx

Abnehmen

Dein Weg zum Idealgewicht

**Entdecke maßgeschneiderte Methoden,
die dir helfen, deine Gewichtsziele zu
erreichen.**

Effektiv abnehmen und halten

Du hast die Wahl zwischen verschiedenen genetisch personalisierten Methoden, die dir nicht nur beim Gewichtsverlust helfen, sondern auch langfristig dein Gewicht halten. Jede Methode ist auf deine individuelle Makronährstoffverteilung und deinen Kalorienbedarf abgestimmt, um sicherzustellen, dass du optimal unterstützt wirst.



Gut zu wissen

Die Methoden sind nur bedingt kombinierbar, daher ist es wichtig, dass du dich mit jeder Methode vertraut machst und den für dich am besten geeigneten Weg wählst.

Wähle deinen Weg

Deine kompletten und individuellen Abnehmstrategien findest du in deinem Ernährungsplan!

Lebensmittelliste

- Über 1400 Lebensmittel, bewertet nach "gut" oder "schlecht" zum Abnehmen
- Exakte Aufschlüsselung der Makronährstoffe und Kalorien pro Portion
- Komplette Flexibilität

Artikelsystem

- Täglich festgelegte Anzahl an Artikeln für individuelle Menüpläne
- Vereinfachte Auswahl: jedes Lebensmittel entspricht einem festgelegten „Artikel“-Wert
- Verschiedenen Kategorien für eine ausgewogene Ernährung

Rezeptbuch

- 100 Rezepte für deinen Ernährungstyp
- Optimale Kalorienaufnahme für das Ziel „Gewicht reduzieren“ oder „Gewicht halten“
- Wähle 3 Mahlzeiten aus deinen Rezepten, um deinen Bedarf zu decken

Tagesmenüs

- 40 Tagesmenüs für deinen Ernährungstyp
- Optimale Kalorienaufnahme für das Ziel „Gewicht reduzieren“ oder „Gewicht halten“
- Wähle 1 Tagesplan pro Tag, um deinen Bedarf zu decken

Das geht immer!

Snacks

Hunger zwischendurch? Wir haben eine Snackliste für dich zusammengestellt, die immer erlaubt sind.

Dein nu:dx PRO Weightloss

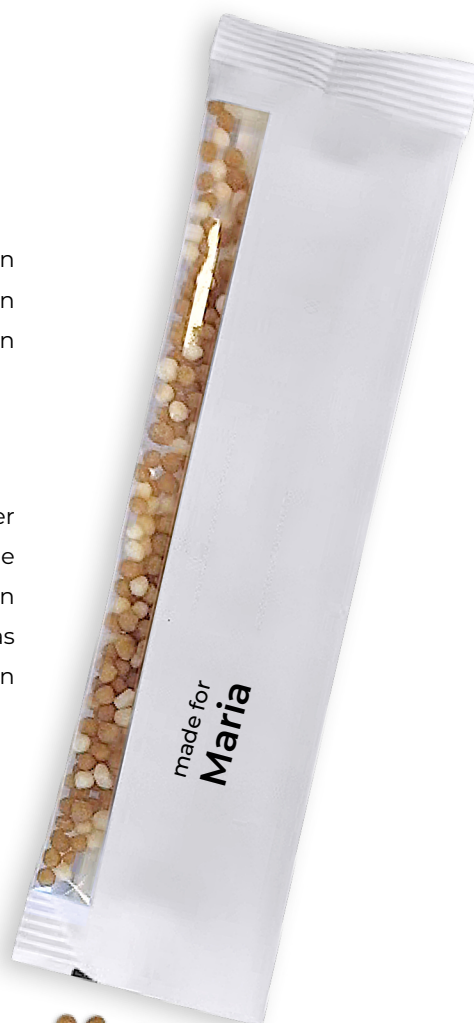
Lass dich von unseren Kalorienblockern auf natürlicher Basis zusätzlich bei der Gewichtsabnahme unterstützen.

Fettaufnahmehemmer

Chitosan ist eine Substanz, die Fett aus der Nahrung aufnimmt. Wenn du es mit deinem Essen nimmst, hilft es, das Fett daran zu hindern, in deinen Blutkreislauf zu gelangen. Das kann dazu beitragen, deinen Cholesterinspiegel im Blut stabil zu halten.

Kohlenhydratblocker

Weißbohnenextrakt enthält einen Stoff namens Phaseolamin. Dieser Stoff kann bestimmte Enzyme in unserem Körper blockieren, die normalerweise dafür sorgen, dass große Kohlenhydratmoleküle in kleine Stücke zerlegt werden, die der Körper aufnehmen kann. Das bedeutet, dass durch Weißbohnenextrakt weniger Kohlenhydrate in den Blutkreislauf gelangen.




Jetzt bestellen:
www.nu-dx.com

**Individuelle
Mischung,
maximale Wirkung**

nu:dx PRO Weightloss

Wie du mit unseren Kalorienblockern bei deinen Mahlzeiten auf natürliche Weise Fette und Kohlenhydrate einsparen kannst.

Unterstützung während deiner Diät

nu:dx PRO Weightloss wurde von uns entwickelt, um dich bei deiner Gewichtsabnahme zu unterstützen. Dieses Nahrungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis enthält ein auf deine Bedürfnisse abgestimmtes Verhältnis von Fettaufnahmehemmern und Kohlenhydratblockern. Durch die Analyse deines genetischen Ernährungstyps wissen wir, wie empfindlich du auf Fette und Kohlenhydrate reagierst. Basierend darauf, ziehen wir logische Schlussfolgerungen und erstellen dir deinen einzigartigen Mix aus diesen Inhaltsstoffen*. Das bedeutet, dass du mit jeder Bestellung eine speziell auf deine Gene abgestimmte Mischung erhältst.

Welche Rohstoffe verwenden wir?

Das Produkt besteht aus hochwertigen, natürlichen Wirkstoffen wie Chitosan und Weißbohnenextrakt und wird nach höchsten Qualitätsstandards hergestellt. Wir verzichten gänzlich auf künstliche Zusätze wie Farb- oder Konservierungsstoffe.

Wie verwende ich nu:dx PRO Weightloss?

Nimm einfach den Inhalt eines Beutels in kleinen Portionen mit einem großen Glas Wasser kurz vor einer Mahlzeit ein. Achte darauf, die geschmacklosen Mikrotransporter nicht zu kauen, sondern sie einfach nur zu schlucken. Wir empfehlen dir die Einnahme vor dem Mittag- und Abendessen. Der maximale Verzehr von zwei Beuteln pro Tag darf nicht überschritten werden.

*** Information zur Wissenschaft**

Die Auswirkung von Genen auf den Körper (Fettempfindlichkeit, Abnehmen durch Sport usw.) ist für jedes Gen durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt (Link zu Pubmed Studien). Somit gelten die genetischen Eigenschaften, die durch diese Analyse ermittelt werden als wissenschaftlich bestätigt. Die aus diesen Erkenntnissen abgeleiteten Anpassungen der Ernährung (z.B. Wenn du fettempfindlich bist, iss weniger Fett) erfordern für den eindeutigen wissenschaftlichen Nachweis sogenannter Goldstandard, randomisierte, plazebokontrollierte Studien. Diese liegen für die abgeleiteten Empfehlungen bis dato nicht vor. Aus diesem Grund sind die Lebensmittelbewertung und Ernährungsempfehlungen als experimentelles Stadium zu verstehen.

Snacks

Solltest du zwischendurch Hunger bekommen, haben wir hier eine Liste mit Snacks, die du mit ruhigem Gewissen immer essen kannst. Diese Snacks haben bei einer üblichen Menge (100 g) unter 50 kcal.

Gemüse



Tomaten



Rotkohl



Brokkoli



Blumenkohl



Radieschen



Morcheln



Curke



Aubergine



Weißkohl



Grüner Salat



Gewürzgurken



Grüne Paprika



Zucchini



Spargel

Gerichte

Klare Suppe mit Champignons

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.



- 835 ml Gemüsefond
- 250 g Champignons
- 85 g Radieschensprossen
- Sojasauce
- Thymian
- Jodsalz, Pfeffer

Shirataki-Nudeln mit Tomatensauce

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



- 310 g Shirataki-Nudeln
- 35 g Champignons
- 0.5 Dosen gestückelte Tomaten
- Zitrone
- Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer

Tomatensuppe mit Kräutern

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Fond erhitzen und die gewürfelten Tomaten hinzugeben. Den Fond 3 Minuten aufkochen lassen und danach durch ein Haarsieb streichen. Die Suppe noch mit Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig und Basilikum abschmecken. Danach die Suppe in einen Teller geben.



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

Gerichte

Sommerlicher Salat mit Blüten

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



- 215 g gemischter Blattsalat
- 140 g Salatgurke
- 55 g essbare Blüten
- 1,5 EL Weißweinessig
- 1,5 EL Himbeeressig
- 1,5 TL Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer

Einfache Gemüseplatte

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



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

Meeresfrüchte



Austern roh



Flusskrebs

Obst



Acerola



Pflaumen



Aprikosen



Mandarinen



Orangen

Getränke



Wasser



Tee



Kaffee

Süßes

Rhabarber-
kompott mit
Süßstoff

Deine Tagesmenüs

Die Tagesmenüs sagen dir genau, was du wann und wie viel du davon essen darfst. Wähle 1 Tagesplan pro Tag.

Du kannst dir aus der Auswahl an Tagesmenüs diejenigen aussuchen, die dir schmecken. Deine Tagesmenüs sind auf dich und deinen Ernährungstyp abgestimmt. Die Hauptmahlzeiten kannst du auch durch Rezepte ersetzen.



Frühstück

Mittagessen

Abendessen



Gewicht reduzieren

**Beginne zum Abnehmen
mit der ersten Spalte und
iss maximal die Menge, die
in der Spalte "Gewicht
reduzieren" angegeben ist.**



Gewicht halten

**Wenn du dein
Wunschgewicht erreicht
hast, verwende die Mengen
der Spalte "Gewicht
halten" um dein Gewicht
langfristig konstant zu
halten.**



Wichtig zu wissen

Folgende Menüvorschläge sind speziell für das Abnehmen nach deinen 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 Tagesmenüs nach genetisch gesund oder ungesund anhand der Genanalyse „Nutrition“ wird hierbei nicht berücksichtigt.



Tagesplan Traditionell



**Gewicht
reduzieren**

**Gewicht
halten**



Frühstück

Vollkornbrot	146 g	216 g
Schinken	6 g	9 g
Butter	7 g	10 g
Kaffee (Getränk)	390 ml	575 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Mittagessen

Avocado	59 g	86 g
Edelpilzkäse	10 g	14 g
Spinat	342 g	503 g
Romanosalat	146 g	216 g
Walnuss	13 g	20 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Abendessen

Eierteigwaren	146 g	216 g
Parmesansauce	20 g	29 g
Schinkenroulade	29 g	43 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

Kalorienarme Snacks für zwischendurch:

Eine Snackliste findest du auf Seite 94.

Tagesplan

Traditionell



**Gewicht
reduzieren**

**Gewicht
halten**

**Frühstück**

Vollkorntoast	140 g	207 g
Konfitüre einfach	51 g	76 g
Tee (Getränk)	117 ml	172 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Mittagessen**

Makrele Fischzuschnitt	94 g	138 g
Limette	117 g	172 g
Ruccola	65 g	96 g
Romanosalat	28 g	41 g
Mango	187 g	275 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Abendessen**

Fischfrikadellen	75 g	110 g
Gemüsemischung	65 g	96 g
Obsttorte mit Beerenobst	112 g	165 g
Tee (Getränk)	117 g	172 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Bitte nicht die Nahrungsmittel der verschiedenen
Tagemenüs mischen.**



Tagesplan Vegetarisch



**Gewicht
reduzieren**

**Gewicht
halten**



Frühstück

Vollkornbrot	157 g	231 g
Emmentaler	6 g	9 g
Butter	3 g	4 g
Nektarine	203 g	298 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Mittagessen

Vegetarische Ravioli	91 g	134 g
Ruccola	71 g	104 g
Romanosalat	122 g	179 g
Radicchio	51 g	75 g
Parmesan	7 g	10 g
Cappuccino (Getränk)	51 ml	75 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Abendessen

Pizza al funghi (mit Pilzen)	253 g	373 g
Kopfsalat	122 g	179 g
Ruccola	71 g	104 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

Kalorienarme Snacks für zwischendurch:

Eine Snackliste findest du auf Seite 94.

Tagesplan

Spanisch

Gewicht
reduzierenGewicht
halten**Frühstück**

Omelett	56 g	83 g
Vollkorntoast	169 g	248 g
Orange	421 g	620 g
Tee (Getränk)	187 ml	276 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Mittagessen**

Garnele	28 g	41 g
Baguette	103 g	152 g
Pfefferschote süß	6 g	8 g
Knoblauch	6 g	8 g
Butter	5 g	7 g
Cappuccino (Getränk)	94 ml	138 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Abendessen**

Tintenfische gebacken in Bierteig	84 g	84 g
Aioli-Dip	11 g	17 g
Ruccola	94 g	138 g
Zitrone	187 g	276 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Bitte nicht die Nahrungsmittel der verschiedenen
Tagemenüs mischen.**



Tagesplan Orientalisch



**Gewicht
reduzieren**

**Gewicht
halten**



Frühstück

Omelett	50 g	74 g
Pilze	37 g	55 g
Vollkornbrot	125 g	184 g
Papaya	250 g	368 g
Tee (Getränk)	62 ml	92 ml



Mittagessen

Brathähnchen Fleisch ohne Haut	100 g	147 g
Currysoße	87 ml	129 ml
Gemüsepaprika rot	50 g	74 g
Eisbergsalat	56 g	83 g
Gemüsemischung chinesische Art	50 g	74 g
Zitronensaftlimonade	206 ml	303 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Abendessen

Lammspieß	84 g	123 g
Shiitakepilz	112 g	165 g
Austernpilz	125 g	184 g
Weißbrot	100 g	147 g
Butter	7 g	11 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

Kalorienarme Snacks für zwischendurch:

Eine Snackliste findest du auf Seite 94.



Tagesplan

Italienisch



**Gewicht
reduzieren**

**Gewicht
halten**



Frühstück

Weißbrot	120 g	177 g
Butter	5 g	7 g
Salami	8 g	12 g
Orangensaft	401 ml	591 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Mittagessen

Brathähnchen Fleisch ohne Haut	100 g	148 g
Kräuterdressing	20 g	30 g
Parmesan	18 g	27 g
Kopfsalat	50 g	74 g
Romanosalat	20 g	30 g
Tomaten	80 g	118 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Abendessen

Teigwaren eifrei (Rohgewicht)	110 g	162 g
Tomatensoße	60 ml	89 ml
Kopfsalat	50 g	74 g
Gurke	50 g	74 g
Radicchio	50 g	74 g
Kaffee (Getränk)	150 ml	222 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Bitte nicht die Nahrungsmittel der verschiedenen
Tagemenüs mischen.**



Tagesplan Französisch



**Gewicht
reduzieren**

**Gewicht
halten**



Frühstück

Baguette-Brötchen	130 g	191 g
Hartkäse 10% Fett i. Tr.	19 g	27 g
Beerenobst	347 g	511 g
Mehrfruchtsaft	370 ml	545 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Mittagessen

Broccolicremesuppe	130 ml	191 ml
Vollkornbrot	139 g	204 g
Butter	9 g	14 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml



Abendessen

Cordon bleu vom Kalb	65 g	65 g
Kartoffelpuffer (Standardrezeptur)	46 g	68 g
Gemüsemischung	139 g	204 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

Kalorienarme Snacks für zwischendurch:

Eine Snackliste findest du auf Seite 94.

Tagesplan

Meeresfrüchte

Gewicht
reduzierenGewicht
halten**Frühstück**

Joghurt Oberbegriff 10% Fett	88 g	130 g
Brombeere	155 g	228 g
Kürbiskerne	8 g	11 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Mittagessen**

Hering in Tomatensoße gegart	100 g	147 g
Vollkorntoast	66 g	98 g
Butter	7 g	10 g
Pfirsich	149 g	220 g
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Abendessen**

Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht)	144 g	212 g
Miesmuschel	44 g	65 g
Weißweinsauce	66 ml	98 ml
Salate	144 g	212 g
Pfefferschote süß	6 g	8 g
Knoblauch	7 g	10 g
Weißwein trocken	66 ml	98 ml
Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml

**Bitte nicht die Nahrungsmittel der verschiedenen
Tagemenüs mischen.**

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Cornflakes	65 g	73 g	82 g	91 g
	Kuhmilch 1,5% Fett	284 ml	320 ml	360 ml	400 ml
	Apfel	243 g	274 g	309 g	343 g
	Mehrfrechtsaft	194 ml	219 ml	247 ml	274 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vollkornbrot	122 g	137 g	154 g	171 g
	Rauchfleisch	77 g	87 g	98 g	109 g
	Margarine viertelfett	4 g	5 g	5 g	6 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Reis geschält (Rohgewicht)	28 g	31 g	35 g	39 g
	Gemüsemischung	324 g	366 g	411 g	457 g
	Weißweinsöße	57 ml	64 ml	72 ml	80 ml
	Oliven schwarz	12 g	14 g	15 g	17 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Eier pochiert (verlorene Eier)	57 g	65 g	73 g	81 g
	Vollkorntoast	103 g	117 g	131 g	146 g
	Margarine viertelfett	5 g	5 g	6 g	6 g
	Weintrauben	345 g	389 g	438 g	486 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Lammspieß	57 g	65 g	73 g	81 g
	Gurkensalat mit Joghurt	57 g	65 g	73 g	81 g
	Romanosalat	19 g	21 g	24 g	27 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Garnele	57 g	65 g	73 g	81 g
	Gemüsemischung	230 g	259 g	292 g	324 g
	Bouillonkartoffeln	287 g	324 g	365 g	405 g
	Pfefferschote süß	7 g	8 g	9 g	10 g
	Knoblauch	7 g	8 g	9 g	10 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	155 g	174 g	196 g	218 g
	Edamer	6 g	7 g	8 g	9 g
	Margarine viertelfett	12 g	13 g	15 g	16 g
	Nektarine	258 g	291 g	327 g	363 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Miesmuschel	52 g	58 g	65 g	73 g
	Weißweinsauce	45 ml	51 ml	57 ml	64 ml
	Baguette	97 g	109 g	123 g	136 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Seeteufel	58 g	65 g	74 g	82 g
	Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht)	52 g	58 g	65 g	73 g
	Tomatensauce (Standardrezeptur)	45 ml	51 ml	57 ml	64 ml
	Pfefferschote süß	6 g	7 g	8 g	9 g
	Knoblauch	3 g	3 g	3 g	4 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Joghurt Oberbegriff 1% Fett	124 g	140 g	157 g	175 g
	Banane	248 g	280 g	315 g	350 g
	Sonnenblumenkerne	6 g	7 g	7 g	8 g
	Kürbiskerne	6 g	7 g	7 g	8 g
	Honig	50 g	56 g	63 g	70 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Fischroulade mit Tomatensauce	97 g	109 g	123 g	136 g
	Weißbrot	99 g	112 g	126 g	140 g
	Orangensaft	248 ml	280 ml	315 ml	350 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Seezunge Fischzuschnitt	74 g	84 g	94 g	105 g
	Chicoreesalat mit Sonnenblumenöl	124 g	140 g	157 g	175 g
	Kapern	248 g	280 g	315 g	350 g
	Margarine viertelfett	6 g	7 g	7 g	8 g
	Zitrone	36 g	40 g	45 g	50 g
	Kartoffeln geschält	165 g	187 g	210 g	233 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Knäckebrot	33 g	37 g	42 g	47 g
	Tomaten	170 g	192 g	216 g	240 g
	Mango	283 g	320 g	360 g	400 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Quinoa	94 g	107 g	120 g	133 g
	Schafskäse	9 g	11 g	12 g	13 g
	Oliven schwarz	6 g	6 g	7 g	8 g
	Margarine viertelfett	6 g	6 g	7 g	8 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Teigwaren eifrei (Rohgewicht)	47 g	53 g	60 g	67 g
	Zucchini	142 g	160 g	180 g	200 g
	Knoblauch	3 g	3 g	4 g	4 g
	Parmesansauce	19 ml	21 ml	24 ml	27 ml
	Limabohnen reif	94 g	107 g	120 g	133 g
	Parmesan	14 g	16 g	18 g	20 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Apfel	216 g	243 g	274 g	304 g
	Müsli	29 g	32 g	36 g	41 g
	Kuhmilch 1,5% Fett	259 ml	292 ml	328 ml	365 ml
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Bohnensuppe weiß mit Fleisch	259 g	292 g	328 g	365 g
	Vollkornbrot	78 g	88 g	99 g	109 g
	Margarine viertelfett	4 g	5 g	5 g	6 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Schwein Kotelett	86 g	97 g	109 g	122 g
	Wildreismischung (Rohgewicht)	98 g	110 g	124 g	138 g
	Spinat	58 g	65 g	73 g	81 g
	Pfeffernüsse	23 g	26 g	29 g	32 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	146 g	165 g	185 g	206 g
	Margarine viertelfett	7 g	7 g	8 g	9 g
	Konfitüre einfach	73 g	82 g	93 g	103 g
	Apfel	365 g	412 g	464 g	515 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Flusskrebs	97 g	110 g	124 g	137 g
	Folienkartoffeln	195 g	220 g	247 g	275 g
	Margarine viertelfett	7 g	7 g	8 g	9 g
	Körniger Frischkäse	10 g	11 g	12 g	14 g
	Ruccola	34 g	38 g	43 g	48 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Flunder Fischzuschnitt	127 g	143 g	161 g	179 g
	Fenchelgemüse gedünstet	68 g	77 g	87 g	96 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Joghurt Oberbegriff 1% Fett	193 g	218 g	245 g	272 g
	Brombeere	270 g	305 g	343 g	381 g
	Kürbiskerne	2 g	2 g	2 g	3 g
	Mehrfuchtsaft	193 ml	218 ml	245 ml	272 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Knäckebrötchen	143 g	161 g	181 g	201 g
	Ricotta Magerstufe	19 g	22 g	25 g	27 g
	Margarine viertelfett	4 g	4 g	5 g	5 g
	Gemüsepaprika rot	174 g	196 g	221 g	245 g
	Kuchen	77 g	87 g	98 g	109 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	50 g	57 g	64 g	71 g
	Spargel gedünstet	116 g	131 g	147 g	163 g
	Weißwein trocken	39 ml	44 ml	49 ml	54 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	141 g	159 g	178 g	198 g
	Margarine viertelfett	8 g	9 g	10 g	11 g
	Honig	41 g	46 g	52 g	58 g
	Banane	351 g	396 g	446 g	496 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Entenbrust	50 g	57 g	64 g	71 g
	Kopfsalat	82 g	93 g	104 g	116 g
	Romanosalat	59 g	66 g	74 g	83 g
	Tomaten	32 g	36 g	40 g	45 g
	Rettich	164 g	185 g	208 g	231 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Pute Fleisch ohne Haut	59 g	66 g	74 g	83 g
	Tomaten	32 g	36 g	40 g	45 g
	Spinat	59 g	66 g	74 g	83 g
	Weißweinsöße	82 ml	93 ml	104 ml	116 ml
	Teigwaren eifrei (Rohgewicht)	59 g	66 g	74 g	83 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Cornflakes	85 g	96 g	108 g	120 g
	Kuhmilch 1,5% Fett	39 ml	44 ml	49 ml	55 ml
	Heidelbeere	213 g	240 g	270 g	300 g
	Mehrfruchtsaft	271 ml	306 ml	344 ml	382 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Tofu	116 g	131 g	147 g	164 g
	Avocado	58 g	66 g	74 g	82 g
	Schalotte	39 g	44 g	49 g	55 g
	Tomaten	108 g	122 g	138 g	153 g
	Spinat	174 g	197 g	221 g	246 g
	Margarine viertelfett	4 g	4 g	5 g	5 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Vollkornteigwa. eifrei/Weizen	97 g	109 g	123 g	137 g
	Tomatensoße (Standardrezeptur)	27 ml	31 ml	34 ml	38 ml
	Kochkäse	35 g	39 g	44 g	49 g
	Sahne 10% Fett	3 ml	3 ml	4 ml	4 ml
	Gemüsepaprika rot	232 g	262 g	295 g	328 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Obstmüsli mit Milch und Honig	281 g	317 g	357 g	396 g
	Weintrauben	234 g	264 g	297 g	330 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vollkornbrot	94 g	106 g	119 g	132 g
	Birne	262 g	296 g	333 g	370 g
	Walnuss	22 g	25 g	28 g	31 g
	Spinat	31 g	35 g	40 g	44 g
	Romanosalat	94 g	106 g	119 g	132 g
	Edelpilzkäse	6 g	7 g	8 g	9 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Pilzbratling	62 g	70 g	79 g	88 g
	Knäckebrot	12 g	14 g	16 g	18 g
	Margarine viertelfett	4 g	5 g	5 g	6 g
	Tomaten	25 g	28 g	32 g	35 g
	Eisbergsalat	94 g	106 g	119 g	132 g
	Hartkäse 10% Fett i. Tr	56 g	63 g	71 g	79 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot mit Schinken	19 g	22 g	25 g	27 g
	Apfel	304 g	343 g	385 g	428 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Garnele	97 g	110 g	123 g	137 g
	Tomate rot	365 g	411 g	463 g	514 g
	Lauchzwiebel	73 g	82 g	93 g	103 g
	Eisbergsalat	122 g	137 g	154 g	171 g
	Wildreismischung (Rohgewicht)	146 g	164 g	185 g	206 g
	Senfsoße	203 ml	228 ml	257 ml	286 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Vollkornpizza mit Gemüse	62 g	70 g	79 g	88 g
	Romanosalat	14 g	16 g	17 g	19 g
	Endivien	14 g	16 g	17 g	19 g
	Zartbitterschokolade	11 g	13 g	14 g	16 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Weißbrot	61 g	69 g	77 g	86 g
	Margarine viertelfett	4 g	5 g	5 g	6 g
	Konfitüre einfach	30 g	34 g	39 g	43 g
	Pampelmuse	228 g	257 g	289 g	321 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Fischroulade mit Tomatensoße	91 g	103 g	116 g	129 g
	Kopfsalat	15 g	17 g	19 g	21 g
	Romanosalat	12 g	14 g	15 g	17 g
	Radiccchio	12 g	14 g	15 g	17 g
	Mangostane	228 g	257 g	289 g	321 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Couscous	122 g	137 g	154 g	171 g
	Paprikaschoten	91 g	103 g	116 g	129 g
	Geflügelbrühe	182 ml	206 ml	231 ml	257 ml
	Garnele mariniert	40 g	45 g	50 g	56 g
	Gemüsemischung	91 g	103 g	116 g	129 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Muffins mit Heidelbeeren	21 g	24 g	27 g	30 g
	Orangensaft	430 ml	485 ml	546 ml	606 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Broccolicremesuppe	107 ml	121 ml	136 ml	152 ml
	Vollkornbrot	183 g	206 g	232 g	258 g
	Margarine viertelfett	8 g	8 g	10 g	11 g
	Zitronensaftlimonade	215 ml	242 ml	273 ml	303 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Rind Filet mager	140 g	158 g	177 g	197 g
	Rotweinsoße	21 ml	24 ml	27 ml	30 ml
	Pilze	38 g	42 g	48 g	53 g
	Fleischtomate	161 g	182 g	205 g	227 g
	Rotwein mittel Qualitätswein	54 ml	61 ml	68 ml	76 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Smoothie (Orange, Banane, Karotte)	204 ml	230 ml	259 ml	287 ml
	Weißbrot mit Honig (Standardrezeptur)	102 g	115 g	129 g	144 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Ravioli mit Fleischfüllung	61 g	69 g	78 g	86 g
	Weißweinsauce	24 ml	27 ml	30 ml	34 ml
	Baguette	61 g	69 g	78 g	86 g
	Margarine viertelfett	7 g	8 g	9 g	11 g
	Cappuccino (Getränk)	34 ml	38 ml	43 ml	48 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Kasseler Steak	88 g	100 g	112 g	125 g
	Sauerkraut abgetropft	34 g	38 g	43 g	48 g
	Schokoladenpudding 1% Fett	183 g	207 g	233 g	259 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Müsli	119 g	134 g	151 g	167 g
	Erdbeere	594 g	670 g	754 g	837 g
	Kuhmilch 1,5% Fett	237 ml	268 ml	301 ml	335 ml
	Apfel	40 g	45 g	50 g	56 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Weinsauerkraut	79 g	89 g	100 g	112 g
	Kasseler Rippenspeer geräuchert	16 g	18 g	20 g	22 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Rind Roulade mager (ma)	40 g	45 g	50 g	56 g
	Kartoffeln geschält	158 g	179 g	201 g	223 g
	Backfett (pflanzlich Fett)	5 g	6 g	7 g	7 g
	Wienerboden	71 g	80 g	90 g	100 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Joghurt Oberbegriff 1% Fett	75 g	85 g	95 g	106 g
	Beerenobst	75 g	85 g	95 g	106 g
	Mehrfuchtsaft	451 ml	509 ml	573 ml	636 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht)	60 g	68 g	76 g	85 g
	Tomatensoße italienisch	30 ml	34 ml	38 ml	42 ml
	Hartkäse 10% Fett i. Tr	15 g	17 g	19 g	21 g
	Zuckermais	451 g	509 g	573 g	636 g
	Kräuterdressing	75 ml	85 ml	95 ml	106 ml
	Kopfsalat	26 g	29 g	32 g	36 g
	Romanosalat	26 g	29 g	32 g	36 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Falafel in Fladenbrot	176 g	199 g	223 g	248 g
	Cappuccino (Getränk)	286 ml	322 ml	363 ml	403 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Eier pochiert (verlorene Eier)	29 g	33 g	37 g	41 g
	Weißbrot	65 g	73 g	82 g	91 g
	Pampelmuse	270 g	305 g	343 g	381 g
	Zucker weiß	13 g	15 g	16 g	18 g
	Margarine viertelfett	6 g	7 g	8 g	9 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Mittagessen	Riesenscampi vom Grill	94 g	106 g	119 g	132 g
	Kopfsalat	13 g	15 g	16 g	18 g
	Radicchio	12 g	14 g	16 g	17 g
	Gurke	324 g	366 g	411 g	457 g
	Tomaten	173 g	195 g	219 g	244 g
	Kräuterdressing	14 ml	16 ml	18 ml	20 ml
	Orange	324 g	366 g	411 g	457 g
	Orangensaft	504 ml	569 ml	640 ml	711 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Seeteufel	108 g	122 g	137 g	152 g
	Hülsenfruchtgemüse	36 g	41 g	46 g	51 g
	Kartoffeln geschält	324 g	366 g	411 g	457 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Obstmüsli mit Milch und Honig	252 g	284 g	320 g	355 g
	Obstmischung	252 g	284 g	320 g	355 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vollkornbrot	101 g	114 g	128 g	142 g
	Rauchfleisch	22 g	25 g	28 g	31 g
	Mixed Pickles	302 g	341 g	384 g	426 g
	Margarine viertelfett	9 g	10 g	12 g	13 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Kalb Steak	101 g	114 g	128 g	142 g
	Spargel	151 g	171 g	192 g	213 g
	Bouillonkartoffeln	146 g	165 g	185 g	206 g
	Zartbitterschokolade	3 g	4 g	4 g	5 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkorntoast	53 g	60 g	68 g	75 g
	Obst Konfitüre	21 g	24 g	27 g	30 g
	Margarine viertelfett	3 g	4 g	4 g	5 g
	Kiwi	96 g	109 g	122 g	136 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	69 g	78 g	88 g	98 g
	Folienkartoffeln	214 g	241 g	271 g	301 g
	Zuckermais	107 g	121 g	136 g	151 g
	Cola Getränke kalorienarm	321 ml	362 ml	407 ml	452 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Chilli con carne	214 g	241 g	271 g	301 g
	Reis ungeschält (Rohgewicht)	128 g	145 g	163 g	181 g
	Kopfsalat	107 g	121 g	136 g	151 g
	Romanosalat	107 g	121 g	136 g	151 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot mit Schinken	46 g	52 g	59 g	65 g
	Muffins mit Heidelbeeren	199 g	224 g	252 g	280 g
	Banane	344 g	388 g	437 g	485 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Knäckebrot	33 g	37 g	42 g	47 g
	Körniger Frischkäse	46 g	52 g	59 g	65 g
	Eisbergsalat	66 g	75 g	84 g	93 g
	Tomaten	159 g	179 g	202 g	224 g
	Spinat	66 g	75 g	84 g	93 g
	Orangensaft	132 ml	149 ml	168 ml	187 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Schwein Roulade	66 g	75 g	84 g	93 g
	Fenchelgemüse gedünstet	66 g	75 g	84 g	93 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml



Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	157 g	178 g	201 g	231 g
	Emmentaler	6 g	7 g	8 g	9 g
	Butter	3 g	3 g	4 g	4 g
	Nektarine	203 g	230 g	259 g	298 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vegetarische Ravioli	91 g	104 g	117 g	134 g
	Ruccola	71 g	81 g	91 g	104 g
	Romanosalat	122 g	138 g	155 g	179 g
	Radicchio	51 g	58 g	65 g	75 g
	Parmesan	7 g	8 g	9 g	10 g
	Cappuccino (Getränk)	51 ml	58 ml	65 ml	75 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Pizza al funghi (mit Pilzen)	253 g	288 g	324 g	373 g
	Kopfsalat	122 g	138 g	155 g	179 g
	Ruccola	71 g	81 g	91 g	104 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Fleisch traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Obstmüsli mit Milch und Honig	186 g	210 g	236 g	262 g
	Banane	186 g	210 g	236 g	262 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Weißbrot	50 g	56 g	63 g	70 g
	Rauchfleisch	16 g	17 g	20 g	22 g
	Mixed Pickles	99 g	112 g	126 g	140 g
	Butter	4 g	5 g	6 g	6 g
	Orangensaft	248 ml	280 ml	315 ml	350 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Schwein Roulade	124 g	140 g	157 g	175 g
	Karotte (Mohrrübe, Möhre)	174 g	196 g	220 g	245 g
	Kartoffeln geschält	198 g	224 g	252 g	280 g
	Apfelstrudel	155 g	175 g	197 g	219 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Spanisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Omelett	56 g	64 g	72 g	83 g
	Vollkorntoast	169 g	191 g	215 g	248 g
	Orange	421 g	479 g	538 g	620 g
	Tee (Getränk)	187 ml	250 ml	250 ml	276 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Garnele	28 g	32 g	36 g	41 g
	Baguette	103 g	117 g	132 g	152 g
	Pfefferschote süß	6 g	6 g	7 g	8 g
	Knoblauch	6 g	6 g	7 g	8 g
	Butter	5 g	5 g	6 g	7 g
	Cappuccino (Getränk)	94 ml	106 ml	120 ml	138 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Tintenfische gebacken in Bierteig	84 g	96 g	108 g	84 g
	Aioli-Dip	11 g	13 g	14 g	17 g
	Ruccola	94 g	106 g	120 g	138 g
	Zitrone	187 g	213 g	239 g	276 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Orientalisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Mango	223 g	251 g	283 g	314 g
	Joghurt Oberbegriff 10% Fett	71 g	80 g	90 g	100 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Vollkornbrot	101 g	114 g	128 g	143 g
	Salzlakenkäse aus Ziegenmilch	51 g	57 g	64 g	71 g
	Karotte (Mohrrübe, Möhre)	202 g	228 g	257 g	285 g
	Gurke	152 g	171 g	193 g	214 g
	Gemüsepaprika rot	202 g	228 g	257 g	285 g
	Pfefferschote süß	2 g	2 g	3 g	3 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Seeteufel	71 g	80 g	90 g	100 g
	Wildreismischung (Rohgewicht)	121 g	137 g	154 g	171 g
	Currysoße	30 ml	34 ml	39 ml	43 ml
	Broccoli	51 g	57 g	64 g	71 g
	Tomaten	81 g	91 g	103 g	114 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Italienisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Weißbrot	120 g	137 g	154 g	177 g
	Butter	5 g	6 g	6 g	7 g
	Salami	8 g	9 g	10 g	12 g
	Orangensaft	401 ml	456 ml	513 ml	591 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Brathähnchen Fleisch ohne Haut	100 g	114 g	128 g	148 g
	Kräuterdressing	20 ml	23 ml	26 ml	30 ml
	Parmesan	18 g	21 g	23 g	27 g
	Kopfsalat	50 g	57 g	64 g	74 g
	Romanosalat	20 g	23 g	26 g	30 g
	Tomaten	80 g	91 g	103 g	118 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Teigwaren eifrei (Rohgewicht)	110 g	125 g	141 g	162 g
	Tomatensoße	60 ml	68 ml	77 ml	89 ml
	Kopfsalat	50 g	57 g	64 g	74 g
	Gurke	50 g	57 g	64 g	74 g
	Radicchio	50 g	57 g	64 g	74 g
	Kaffee (Getränk)	150 ml	250 ml	250 ml	222 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Französisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Baguette-Brötchen	130 g	147 g	166 g	191 g
	Hartkäse 10% Fett i. Tr.	19 g	21 g	24 g	27 g
	Beerenobst	347 g	394 g	443 g	511 g
	Mehrfuchtsaft	370 ml	420 ml	473 ml	545 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Broccolicremesuppe	130 ml	147 ml	166 ml	191 ml
	Vollkornbrot	139 g	158 g	177 g	204 g
	Butter	9 g	11 g	12 g	14 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Cordon bleu vom Kalb	65 g	74 g	83 g	65 g
	Kartoffelpuffer (Standardrezeptur)	46 g	53 g	59 g	68 g
	Gemüsemischung	139 g	158 g	177 g	204 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkorntoast	140 g	159 g	179 g	207 g
	Konfitüre einfach	51 g	58 g	66 g	76 g
	Tee (Getränk)	117 ml	250 ml	250 ml	172 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Makrele Fischzuschnitt	94 g	106 g	120 g	138 g
	Limette	117 g	133 g	149 g	172 g
	Ruccola	65 g	74 g	84 g	96 g
	Romanosalat	28 g	32 g	36 g	41 g
	Mango	187 g	212 g	239 g	275 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Fischfrikadellen	75 g	85 g	96 g	110 g
	Gemüsemischung	65 g	74 g	84 g	96 g
	Obsttorte mit Beerenobst	112 g	127 g	143 g	165 g
	Tee (Getränk)	117 ml	250 ml	250 ml	172 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Fleisch traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Muffins mit Heidelbeeren	107 g	121 g	136 g	151 g
	Banane	311 g	351 g	394 g	438 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Maultaschen schwäbisch	161 g	181 g	204 g	227 g
	Suppen klar mit Gemüseeinlage	107 ml	121 ml	136 ml	151 ml
	Bouillonkartoffeln	268 g	302 g	340 g	378 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Rind Gulasch	107 g	121 g	136 g	151 g
	Bohnen grün	268 g	302 g	340 g	378 g
	Grünkohl	75 g	85 g	95 g	106 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkornbrot	96 g	109 g	122 g	136 g
	Butter	1 g	2 g	2 g	2 g
	Salami	11 g	13 g	14 g	16 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Karottensalat mit Zitrone	104 g	117 g	132 g	146 g
	Schinkenroulade	22 g	25 g	28 g	31 g
	Biskuitplätzchen	67 g	75 g	85 g	94 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Eierteigwaren Suppennudeln (Rohgewicht)	111 g	125 g	141 g	157 g
	Suppen klar mit Gemüseeinlage	222 ml	250 ml	282 ml	313 ml
	Chinakohl	111 g	125 g	141 g	157 g
	Obsttorte mit Beerenobst	52 g	58 g	66 g	73 g
	Pfefferschote süß	4 g	4 g	5 g	5 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Müsli	85 g	96 g	107 g	119 g
	Kuhmilch	54 ml	61 ml	68 ml	76 ml
	Birne	231 g	261 g	293 g	326 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Knäckebrot	38 g	43 g	49 g	54 g
	Frischkäse	8 g	10 g	11 g	12 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Ravioli mit Fleischfüllung	269 g	304 g	342 g	380 g
	Kräuter-Sahne-Soße	19 ml	22 ml	24 ml	27 ml
	Kopfsalat	146 g	165 g	186 g	206 g
	Tomaten	154 g	174 g	195 g	217 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Roggentoastbrot m. Butter/Honig	54 g	61 g	69 g	76 g
	Orangensaft	430 ml	485 ml	546 ml	606 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Broccolicremesuppe	107 ml	121 ml	136 ml	152 ml
	Weißbrot	183 g	206 g	232 g	258 g
	Margarine viertelfett	8 g	8 g	10 g	11 g
	Zitronensaftlimonade	215 ml	242 ml	273 ml	303 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Rind Filet mager	140 g	158 g	177 g	197 g
	Rotweinsoße	21 ml	24 ml	27 ml	30 ml
	Pilze	38 g	42 g	48 g	53 g
	Fleischtomate	161 g	182 g	205 g	227 g
	Rotwein mittel Qualitätswein	54 ml	61 ml	68 ml	76 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Joghurt Oberbegriff 10% Fett	88 g	100 g	113 g	130 g
	Brombeere	155 g	176 g	198 g	228 g
	Kürbiskerne	8 g	9 g	10 g	11 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Hering in Tomatensoße gegart	100 g	113 g	127 g	147 g
	Vollkorntoast	66 g	75 g	85 g	98 g
	Butter	7 g	8 g	8 g	10 g
	Pfirsich	149 g	170 g	191 g	220 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Eierteigwaren Spaghetti (Rohgewicht)	144 g	163 g	184 g	212 g
	Miesmuschel	44 g	50 g	57 g	65 g
	Weißweinsoße	66 ml	75 ml	85 ml	98 ml
	Salate	144 g	163 g	184 g	212 g
	Pfefferschote süß	6 g	6 g	7 g	8 g
	Knoblauch	7 g	8 g	8 g	10 g
	Weißwein trocken	66 ml	75 ml	85 ml	98 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Vollkorntoast	28 g	32 g	36 g	40 g
	Butter	6 g	6 g	7 g	8 g
	Banane	113 g	128 g	144 g	160 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Sushi	226 g	255 g	287 g	319 g
	Vanilleeis	113 g	128 g	144 g	160 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Kabeljau Fischzuschnitt	71 g	80 g	90 g	100 g
	Zwiebeln	28 g	32 g	36 g	40 g
	Spinat	127 g	144 g	162 g	180 g
	Kartoffeln geschält	141 g	160 g	180 g	199 g
	Weißwein trocken	42 ml	48 ml	54 ml	60 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Pumpernickel	131 g	148 g	167 g	185 g
	Butter	7 g	7 g	8 g	9 g
	Hartkäse mind. 30% Fett i. Tr.	11 g	12 g	14 g	15 g
	Melone	378 g	426 g	479 g	533 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Brathähnchen Fleisch ohne Haut	47 g	53 g	60 g	66 g
	Eisbergsalat	19 g	21 g	24 g	26 g
	Ruccola	55 g	62 g	69 g	77 g
	Chinakohl	55 g	62 g	69 g	77 g
	Apfel	411 g	463 g	521 g	579 g
	Orangensaft	383 ml	432 ml	486 ml	540 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Rind Roulade mager (ma)	88 g	99 g	111 g	124 g
	Weißer Bohnen in Tomatensoße	92 g	104 g	117 g	130 g
	Blattkohl	55 g	62 g	69 g	77 g
	Mousse au chocolat (Schokoladenschaum)	88 g	99 g	111 g	124 g
	Espresso (Getränk)	27 ml	31 ml	35 ml	39 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml





Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Obstmüsli mit Milch und Honig	108 g	122 g	137 g	153 g
	Walnuss	5 g	5 g	6 g	7 g
	Himbeere	210 g	237 g	267 g	297 g
	Mehrfrechtsaft	361 ml	407 ml	458 ml	509 ml
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Suppen klar mit Gemüseeinlage	84 ml	95 ml	107 ml	119 ml
	Eierteigwaren Suppennudeln (Rohgewicht)	81 g	92 g	103 g	114 g
	Avocado	54 g	61 g	69 g	76 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Falafel in Fladenbrot	240 g	271 g	305 g	339 g
	Kartoffeln geschält	270 g	305 g	343 g	381 g
	Saure Sahne 20 % Fett	6 ml	7 ml	8 ml	8 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml



Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Obstsalat ungesüßt	654 g	738 g	830 g	922 g
	Joghurt Oberbegriff 1.5% Fett	41 g	46 g	52 g	58 g
	Kaffee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Lammspieß	68 g	77 g	86 g	96 g
	Gemüsepaprika rot	341 g	384 g	432 g	480 g
	Spinat	41 g	46 g	52 g	58 g
	Tomaten	218 g	246 g	277 g	307 g
	Pumpernickel	150 g	169 g	190 g	211 g
	Butter	7 g	8 g	9 g	10 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Schwein Filet	109 g	123 g	138 g	154 g
	Weißweinsauce	109 ml	123 ml	138 ml	154 ml
	Zucchini	68 g	77 g	86 g	96 g
	Champignon	68 g	77 g	86 g	96 g
	Radicchio	75 g	85 g	95 g	106 g
	Kopfsalat	54 g	61 g	69 g	77 g
	Endivien	54 g	61 g	69 g	77 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Laugengebäck mit Käse	46 g	51 g	58 g	64 g
	Obstsalat ungesüßt	569 g	642 g	722 g	802 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Mittagessen	Spinat	341 g	385 g	433 g	481 g
	Karotte (Mohrrübe, Möhre)	182 g	205 g	231 g	257 g
	Tomate rot	455 g	514 g	578 g	642 g
	Eisbergsalat	76 g	86 g	96 g	107 g
	Vollkornbrot	137 g	154 g	173 g	193 g
	Margarine	7 g	8 g	9 g	10 g
	Colagetränke kalorienarm	228 ml	257 ml	289 ml	321 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Snack	Auswahl aus der Snackliste				
Abendessen	Lasagne mit Hackfleisch (Standardrezeptur)	114 g	128 g	144 g	160 g
	Kopfsalat mit Dressing	34 g	39 g	43 g	48 g
	Tomate rot	455 g	514 g	578 g	642 g
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan:Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Rührei	53 g	60 g	67 g	75 g
	Vollkorntoast	80 g	90 g	101 g	112 g
	Margarine viertelfett	4 g	4 g	5 g	5 g
	Wassermelone	199 g	225 g	253 g	281 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Mittagessen	Garnele	53 g	60 g	67 g	75 g
	Wildreismischung (Rohgewicht)	96 g	108 g	121 g	135 g
	Pfefferschote süß	3 g	4 g	4 g	4 g
	Knoblauch	3 g	4 g	4 g	4 g
	Apfel	199 g	225 g	253 g	281 g
	Sojasoße	5 ml	6 ml	7 ml	7 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Schwein Fleisch mager	80 g	90 g	101 g	112 g
	Semmelknödel	66 g	75 g	84 g	94 g
	Broccoli	80 g	90 g	101 g	112 g
	Soßen dunkel	13 ml	15 ml	17 ml	19 ml
	Batate	80 g	90 g	101 g	112 g
	Sojasprossen	6 g	7 g	8 g	9 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Weißbrot	100 g	112 g	126 g	140 g
	Margarine viertelfett	4 g	5 g	5 g	6 g
	Honig	63 g	71 g	80 g	89 g
	Orangensaft	419 ml	473 ml	532 ml	591 ml
	Tee (Getränk)	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Mittagessen	Pute Fleisch ohne Haut	121 g	136 g	153 g	170 g
	Gurkensalat mit Joghurt	157 g	177 g	200 g	222 g
	Romanosalat	73 g	83 g	93 g	103 g
	Endivien	18 g	20 g	23 g	25 g
	Kräuterdressing	19 ml	21 ml	24 ml	27 ml
	Colagetränke kalorienarm	70 ml	79 ml	89 ml	99 ml
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
	Snack	Auswahl aus der Snackliste			
Abendessen	Weißer Bohnen in Tomatensoße	419 g	473 g	532 g	591 g
	Steinbutt Fischzuschnitt	126 g	142 g	160 g	177 g
	Zitrone	44 g	50 g	56 g	62 g
	Wasser oder Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml



Das Rezeptbuch

**Hier findest du eine große
Auswahl an verschiedenen
Rezepten, deren Zutaten
individuell, nach deinem
genetischen Profil ausgewählt
und zusammengestellt
wurden.**

Wähle 3 Mahlzeiten aus deinen Rezepten. Auf Wunsch kannst du das Frühstück aus den Tagesmenüs entnehmen.

Achte dabei darauf, dass du jeweils die Mengenangaben berücksichtigst, die zu deinem Ziel „Gewicht reduzieren“ oder „Gewicht halten“ passt.

nu:dx

Suppen, Salate und einfache Gerichte

Gefüllte Wraps mit Geflügel, Erdbeeren und Kresse

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 399 kcal / 613 kcal



1. Den Rucola und die Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. Dann die Petersilie und die Zwiebel(n) hacken. Mit dem Frischkäse, dem Senf und dem Honig vermischen. Salzen und pfeffern. Die Gurke(n) fein hobeln. Dann die Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden.
2. Die Wraps mit dem Frischkäse bepinseln. Den Rucola, den Geflügelaufschnitt, die Gurken, die Erdbeeren und die Kresse darauf geben, dann die Wraps zusammenrollen.



ZUTATEN

25	40	g Rucola
		etwas glatte Petersilie
0.3	0.5	Frühlingszwiebel(n)
1.5	2	EL körniger Senf
1.5	2	EL fettarmer Frischkäse
0.3	0.5	TL Honig
		Meersalz
0.2	0.3	Salatgurke(n)
50	75	g Erdbeeren
1.5	2	Tortillafladen für Wraps
85	130	g Geflügelbrust-aufschnitt
0.3	0.5	kleines Kressebeet
		Pfeffer aus der Mühle

ABNEHMEN

GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

Gefüllter Kürbis aus dem Ofen

Zubereitungszeit: 30 min
Nährwert: 399 kcal / 613 kcal



ZUTATEN

0.5	1	kleiner Hokkaidokürbis
0.3	0.4	Zwiebel(n)
55	85	g Zucchini
14	20	g Steinpilze
25	40	g getrocknete Tomaten
25	40	g Schafskäse
0.3	0.4	EL Olivenöl
55	85	g Ebly (vorgegartener Weizen)
80	125	ml Brühe
0.1	0.2	Bund Petersilie
		Salz
		Pfeffer



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

1. Den/die halbierten und geputzten Kürbis(se) aushöhlen. Es sollte ein etwa 1 cm hoher Rand stehen bleiben. Das Kürbisfleisch fein hacken.
2. Die Zwiebel(n) hacken. Dann die gewaschene(n) Zucchini würfeln. Die geputzten Steinpilze in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten und den Schafskäse in Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, das Kürbisfleisch, die Zwiebeln und die Zucchiniwürfel darin kurz anbraten. Die Tomaten, den Käse und Ebly zu der Kürbismasse geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Anschließend die ausgehöhlten Kürbishälften in eine Auflaufform geben. Die Kürbismischung hineingeben. Bis zum Rand mit Bouillon füllen. Die restliche Kürbismasse und Bouillon mit in die Form geben. Die Steinpilzscheiben auf die Kürbisse legen und mit Olivenöl betropfen.
4. Etwa 30 bis 40 Min. im heißen Backofen backen. Die Petersilie hacken und über die Kürbishälften streuen.

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 399 kcal / 613 kcal

  **ZUTATEN**

35	55	g Mehl
0.5	0.5	Ei(er)
70	105	ml Milch
		Salz
1	1.5	EL Rapsöl
45	70	g Rosenkohl
460	705	ml Brühe
		Schnittlauch nach Belieben

Rosenkohlsuppe mit Pfannkuchenröllchen



1. Aus dem Mehl, dem/den Ei(ern), der Milch und Salz einen glatten Pfannkuchenteig anrühren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen backen. Diese aus der Pfanne nehmen und noch im warmen Zustand zu Rollen formen.
2. Vom gewaschenen Rosenkohl die Strünke weit abschneiden und die Blättchen lösen.
3. In einem Topf die Brühe erhitzen und den Rosenkohl hinein geben. Etwa 5 Min. kochen. Die gerollten Pfannkuchen in dünne Scheiben schneiden und zur Suppe geben. Alles noch mal kurz erwärmen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch anrichten.

 ABNEHMEN

 GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

nu:dx

Hauptgerichte

Quiche aus Tomaten und Rucola

Zubereitungszeit: 30 min
Nährwert: 399 kcal / 613 kcal



ZUTATEN

0.5	1	Schalotte(n)
16	25	g Rucola
50	75	g Kirschtomaten
16	25	g Ziegenfrischkäse
35	50	g Magerquark
0.5	1	EL fettarme Milch
0.3	0.5	Ei(er) Jodsalz
0.2	0.3	Packung Mürbeteig (Kühlregal) Pfeffer



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH



1. Die Schalotte(n) in feine Würfel schneiden. Die gewaschenen und geputzten Rucola in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten in der Mitte teilen. Aus dem Ziegenkäse, dem Quark, der Milch und dem/den Ei(ern) eine Creme rühren und salzen und pfeffern.
2. Eine Quicheform (etwa 8 cm Durchmesser) mit etwas Öl bestreichen. Den Teig dünn ausrollen.
3. Dann die Quicheform mit dem Teig auslegen, die Teigkreise sollten hierbei etwas größer als die Form sein. Einen kleinen Rand hochziehen und das Gemüse auf den Teig geben. Die Käse-Quark-Masse darüber gießen. Etwa 20 Min. bei 200 Grad im heißen Backofen backen.

Überbackener Spargel mit Krabben

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 399 kcal / 613 kcal



1. Den geschälten Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 10 Min. kochen. Die Kartoffeln gründlich abbürsten und ebenfalls in Salzwasser etwa 20 Min. garen.
2. Dann die Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Mit dem Spargel und den Krabben in eine mit Öl gefettete Auflaufform schichten.
3. Das/die Ei(er) mit der Milch, Salz und Pfeffer mixen und in die Auflaufform gießen. Den Käse darüber streuen. Bei 175 Grad etwa 25 Min. backen. Währenddessen die Petersilie abspülen und klein schneiden. Über das fertige Gratin geben.



ZUTATEN

15	25	g geriebener Gouda
		Jodsalz
40	60	g Nordseekrabbenfleisch
205	315	g Spargel
0.5	1	Ei(er)
		etwas Petersilie zum Garnieren
255	390	g Kartoffeln
100	155	ml fettarme Milch
		Pfeffer aus der Mühle



ABNEHMEN



GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

Zubereitungszeit: 20 min
Nährwert: 399 kcal / 613 kcal

Kartoffelpüree mit Wirsing, Pilzen und Hähnchen



ZUTATEN

90	140	g Kartoffeln
0.1	0.2	kleiner Wirsing
0.5	0.5	EL Olivenöl
0.5	0.5	Hähnchenfilet
25	35	g Austernpilze
15	25	ml fettarme Milch
		Pfeffer
		Jodsalz
		Muskatnuss

1. Die gewaschenen und geschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen. Währenddessen den Wirsing putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Wirsing darin etwa 10 Min. andünsten. Salzen und pfeffern, dann mit Muskat verfeinern.
2. Die abgebrausten Filets abtupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. Die geputzten Pilze im Fett etwa 3 Min. andünsten, danach würzen. Die gegarten Kartoffeln zerstampfen und die Milch sowie die Wirsingstreifen untermengen. Das Kartoffelpüree mit den Pilzen und den Hähnchenfilets anrichten.

 ABNEHMEN

 GEWICHT HALTEN

BEISPIELBILD - ABWEICHUNGEN MÖGLICH

**+ über 90
weitere
Rezepte**

Über uns

Über uns

nu:dx steht für nutrition & diagnostics

Unsere Mission ist es, durch die Kombination von modernster Wissenschaft und natürlichen Nährstoffen hochwirksame Produkte zu schaffen, die dir helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Höchste Qualitätsstandards

Führende Technologie

Hergestellt in Österreich





Hightech in allen Bereichen

Dabei setzen wir in allen Bereichen auf höchste Qualität und ausgewiesene Expertise. So werden die Genanalysen und die Zusammenstellung der individuellen Supplements für unsere nu:dx PRO Produkte von unserem renommierten Partner Novogenia in Österreich durchgeführt.

Zertifizierte Qualität und Leistung

Das Unternehmen Novogenia ist nach höchsten internationalen Qualitätsstandards zertifiziert, unter anderem nach ISO 9001. Als staatlich akkreditiertes Labor erfüllt Novogenia selbstverständlich auch alle europaweit geltenden Vorschriften. Die Herstellung der Nahrungsergänzungsmittel erfolgt nach höchsten Standards. Strenge Qualitätskontrollen, regelmäßige Doping- und Schadstofftests sowie eine aufwendige interne Wasseraufbereitung garantieren absolut sichere und hochwertige Produkte.

Technische Details zu deiner Analyse

Bestellnummer
DEMO_G3W72_1

Geburtsdatum
02/11/1982

Analysemethode
DNA Microarray

Name, Vorname
Musterfrau, Maria

Bericht erstellt
03/02/2025

Aktuelle Version
V1.2

Durchführendes Labor
Novogenia GmbH
Strass 19
5301 Eugendorf
AUSTRIA

Verantwortliches Unternehmen
ICENATURE GmbH
Bürgerweide 24
21423, Winsen, Deutschland

Labordirektor



Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.

Laborleiter



René Rohrmanstorfer, M.Sc.

Impressum

Novogenia GmbH, Strass 19, 5301 Eugendorf, AUSTRIA

Mit deiner Analyse hast du einen wichtigen Schritt getan, um deine Gesundheit optimal zu überwachen.

Entdecke und nutze weitere wichtige Analysen rund um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.



www.nu-dx.com

Hast du Fragen?

Kontaktiere uns unter support@nu-dx.com

+49 4171 607641



nu:dx

nu:dx PRO

Ernährungsplan & Rezeptbuch

Maria Musterfrau

DEMO_G3W72_1

