DNAnutriControl
pharma

DNAnutriControl Paket

Dr. MUSTER MUSTERMANN
DEMO 7

PROGENOMIC

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

Ihre Probe für die Analyse ist am bei uns im Labor eingetroffen und wurde anschließend nach höchsten ISO 15189 bzw. ISO 17025 Labor-Qualitätsstandards ausgewertet. Die Ergebnisse wurden anschließend von 2 unabhängigen Genetikern und Molekularbiologen ausgewertet und von mir, dem Laborleiter persönlich freigegeben. Nach der Freigabe wurde Ihr persönlicher Bericht individuell für Sie zusammengestellt. Diesen möchte ich Ihnen hiermit in der gewünschten Form übermitteln.

Ich bedanke mich herzlich für Ihr Vertrauen und hoffe, dass Sie mit unserem Service zufrieden sind. Wenn Sie irgendwelche Probleme oder Beschwerden haben sollten, zögern Sie bitte nicht, uns diese wissen zu lassen. Nur so können wir unseren Service kontinuierlich verbessern.

Ich bedanke mich herzlich für Ihr Vertrauen und hoffe, dass Sie mit unserem Service zufrieden sind. Wenn Sie irgendwelche Probleme oder Beschwerden haben sollten, zögern Sie bitte nicht, uns diese wissen zu lassen. Nur so können wir unseren Service kontinuierlich verbessern.

Ich hoffe die Analyse hat Ihre Erwartungen erfüllt.

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.
Laborleiter

DNAnutriControl Paket

Persönliches Analyseergebnis von:
Muster Musterfrau | Geburtsdatum: 15/10/1980

Bestellnummer:
DEMO7

Index

ALLGEMEINE INFORMATION

Wie Gene unsere Gesundheit beeinflussen

Das Ergebnis

DNAnutriControl

DNA+Gewicht (Gewicht abnehmen)

DNA+Ernährung (Gesund ernähren)

Foodtable (Artikel bewertet nach Ihren Genen)

ALLGEMEINE INFORMATION

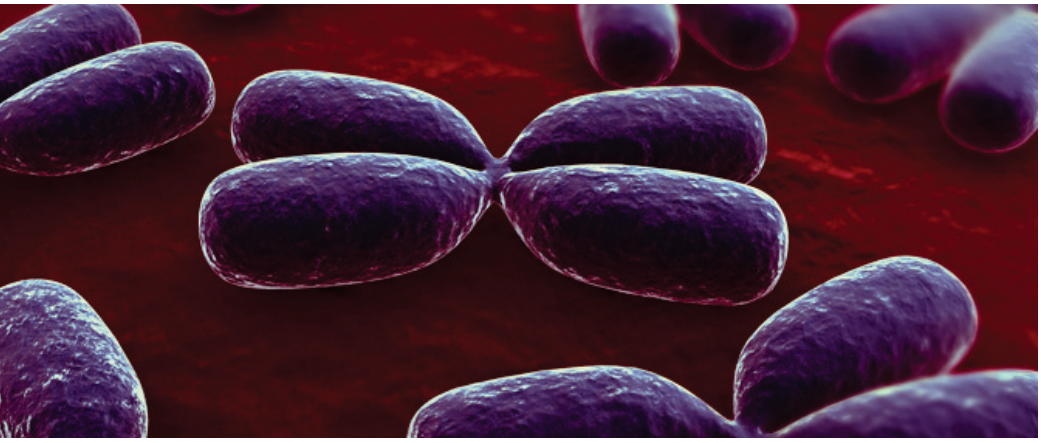
Zertifizierungen

Literaturverweis

Haftungsausschluss

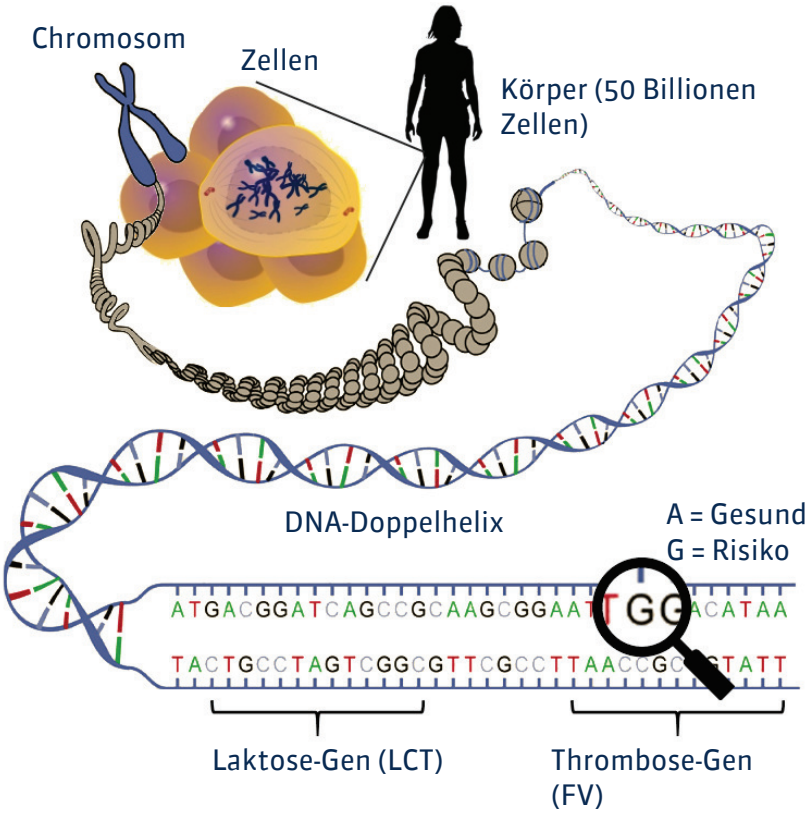
Technische Details

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



Wie Gene unsere Gesundheit beeinflussen

Der menschliche Körper besteht aus etwa 50 Billionen einzelner Zellen und in jeder dieser Zellen befindet sich ein Zellkern, in dem die menschlichen Chromosomen stecken. Ein Chromosom besteht aus einem „ganz eng zusammengewickelten Faden", der sogenannten DNA-Doppelhelix.



Die DNA ist der eigentliche genetische Code, also der Bauplan des menschlichen Körpers. Dieser genetische Code besteht bei jedem Menschen aus ca. 3,2 Milliarden Buchstaben und etwa 1% dieses Codes stellt die Bereiche dar, die wir Gene nennen. Ein Gen ist eine Anweisung für den Körper und hat meistens nur eine bestimmte Funktion. So gibt es Gene, deren Funktion es ist, dem Körper zu sagen, wie er blaue Farbstoffe erzeugen kann, die dann zu blauen Augen führen. Es gibt auch Gene, die dem Körper sagen, wie er Nahrungsmittel im Darm zersetzen kann, um die Nährstoffe anschließend aufzunehmen.

Leider sind unsere Gene nicht fehlerfrei und jeder von uns trägt bestimmte Gendefekte oder Genvariationen in sich, die wir entweder von unseren Eltern geerbt haben oder die sich zufällig gebildet haben und nun unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Diese Genvariationen kommen sehr häufig vor und sind meist nur einfache Buchstabenänderungen im genetischen Code. Die unterschiedlichen Variationen schwächen unser Immunsystem, erhöhen unser Herzinfarktrisiko oder geben uns schlechte Augen. Natürlich trägt jeder von uns andere Variationen, was dazu führt, dass manche Menschen ein höheres Herzinfarktrisiko haben und andere z. B. Laktose nicht vertragen. Krankheiten, die in bestimmten Familien gehäuft vorkommen, sind ein gutes Beispiel dafür, dass das individuelle Krankheitsrisiko von Familie zu Familie und von Person zu Person unterschiedlich sein kann.

Diese Genvariationen, auch Polymorphismen, können unsere Gesundheit beeinflussen, aber sie stellen in vielen Fällen keine absoluten Tatsachen dar, eine Krankheit zu bekommen, sondern lediglich ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Ob die Krankheit ausbricht, hängt von äußeren Einflüssen wie der Umwelt und dem Lebensstil ab. Verträgt eine Person zum Beispiel aufgrund einer Genvariation keine Laktose, ist diese Person vollkommen gesund, solange sie keine Milchprodukte zu sich nimmt. Zu Beschwerden kommt es erst, wenn bestimmte Umwelteinflüsse eintreten, in diesem Fall ist das Laktosezufuhr über die Nahrung. So ist es auch bei anderen Krankheiten. Ist zum Beispiel ein Eisenaufnahmeregulierungs-Gen defekt, erhöht dies das Eisenspeicherkrankheitsrisiko und ein vorsorgender Lebensstil ist nötig, um der Krankheit vorzubeugen und sie vielleicht ganz zu verhindern.

Experten schätzen, dass jeder Mensch etwa 2000 Gendefekte oder Genvariationen in sich trägt, welche in Summe seine Gesundheit und seinen Körper beeinträchtigen und in manchen Fällen Krankheiten auslösen. Eine Vielzahl von Einflüssen kann Veränderungen in unseren Genen (auch Mutationen genannt) hervorrufen, die in seltenen Fällen positive Auswirkungen haben können, meistens jedoch die Funktion des Gens stören und unsere Gesundheit negativ beeinflussen.

Die in den Medien bekannteste Ursache von Gendefekten ist Radioaktivität, wobei die radioaktiven Strahlen in die Zellen eindringen und unseren genetischen Code und somit nach Zufall auch unsere Gene beschädigen.

Eine weitere Ursache für Mutationen und Gendefekte sind bestimmte Stoffe, wie zum Beispiel Kohlenstoff, der auf verbranntem Essen vorkommt. Er dringt ebenfalls in die Zellen ein und beschädigt unsere Gene, was zu Darm- und einigen anderen Krebsarten führen kann. Die UV-Strahlung der Sonne beschädigt ebenfalls unsere Gene und führt zu Erkrankungen wie Hautkrebs.

Diese Einflüsse können unser ganzes Leben lang einzelne Gene verändern und ihre Funktion stören, doch den Großteil unserer Genvariationen bekommen wir von unseren Eltern vererbt. Jeder Embryo erhält bei der Befruchtung der Eizelle die Hälfte der Gene des Vaters und die Hälfte der Gene der Mutter, welche zusammen einen neuen Menschen mit einigen der Eigenschaften jedes Elternteils schaffen. Mit diesen Genen werden leider auch Gendefekte weitergegeben und so kommt es vor, dass z. B. ein Polymorphismus, der Herzinfarkt verursacht, vom Vater an den Sohn und weiter an den Enkel gegeben wird und in jeder Generation zur Erkrankung führt. Ob der Gendefekt jedoch weitergegeben wird, bestimmt der Zufall und so kann es sein, dass manche der Enkel den Gendefekt tragen und andere wiederum nicht.

Auf diese Weise ist jeder Mensch einzigartig und durch die Ansammlung und Kombination der verschiedenen genetischen Variationen hat jede Person andere vererbte Gesundheitsschwächen. Mit neuester Technologie ist es nun endlich möglich, die eigenen Gene zu untersuchen und aus ihnen abzulesen, welche ganz persönlichen Gesundheitsrisiken existieren. Mit diesem Wissen können dann Vorsorgemaßnahmen ergriffen und Krankheiten in vielen Fällen verhindert werden. Dies ist der nächste Schritt in der Präventivmedizin und eine neue Generation der Gesundheitsvorsorge.

- [x] Vorsorge
- [ ] Früherkennung
- [x] Behandlung

DNA+GEWICHT

Genetisch personalisiertes Abnehmprogramm
Bis zu 2.5 Mal mehr Erfolg beim Abnehmen

- Analyse von 8 Genvariationen
- Was trägt überwiegend zu Übergewicht bei, Fett oder Kohlenhydrate?
- Genetisch angepasstes Ernährungs- und Sportprogramm
- Bericht mit über 60 Seiten und 1000+ Nahrungsmitteln nach den Genen bewertet
- Abnehmprogramm mit lebenslanger Gültigkeit
- Tagesmenüpläne nach den Genen
- Ernährung planen mit dem DNAnutriControl Menüportal

Zusammenfassung

Zusammenfassung und Daten für www.DNAnutriControl.com	
Sie sind empfindlich auf:	Kohlenhydrate
	44 - 46% aus Kohlenhydraten
Empfohlene Kalorienverteilung:	34 - 36% aus Fett
	19 - 21% aus Eiweiß
Empfohlenes Sportprogramm zum Abnehmen:	99 kcal/Tag
Tägliche Reduktion um Kalorien laut Genen:	852 kcal/Tag
Sportprogramm zum Gewicht halten:	33 kcal/Tag
Sportprogramm zum Zunehmen:	33 kcal/Tag
Empfohlene Mahlzeiten pro Tag:	3
Kalorien Tagesbedarf für ein stabiles Gewicht:	2015 kcal/Tag

Abnehmphase	
Essen Sie folgende Anzahl an Artikeln pro Tag:	13
Verbrennen Sie durch Sport folgende kcal pro Tag:	99 kcal/Tag

Anpassungsphase Woche 1	
Essen Sie folgende Anzahl an Artikeln pro Tag:	15
Verbrennen Sie durch Sport folgende kcal pro Tag:	33 kcal/Tag

Anpassungsphase Woche 2	
Essen Sie folgende Anzahl an Artikeln pro Tag:	17
Verbrennen Sie durch Sport folgende kcal pro Tag:	33 kcal/Tag

Stabilitätsphase	
Essen Sie folgende Anzahl an Artikeln pro Tag:	20
Verbrennen Sie durch Sport folgende kcal pro Tag:	33 kcal/Tag

Das Ergebnis

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

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

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

Ursachen-Analyse

Wie stark ist Ihre genetische Neigung zu Übergewicht?

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht

NIEDRIG HOCH

Ihr Ergebnis:

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht ist gering, daher arbeiten Ihre Gene bei einer Gewichtsreduktion grundsätzlich nicht gegen Sie. Sie haben dadurch eine bessere Ausgangssituation als Personen mit anderen Genen.

Typen-Analyse

Welcher genetische Typ sind Sie?

Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?

KAUM — SEHR

Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?

KAUM — SEHR

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

SCHWACH — STARK

Wird bei Ihnen vermehrt Fett um die Organe abgelagert?

KAUM — SEHR

Wie viel Muskelmasse verlieren Sie durch eine Kalorienreduktion?

WENIG — VIEL

Verhaltens-Analyse

Wie beeinflussen Ihre Gene Ihr Verhalten?

Wie intensiv ist Ihr Hungergefühl?

SCHWACH — STARK

Wie intensiv ist Ihr Sättigungsgefühl?

SCHWACH — STARK

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, kalorienreicher zu essen?

SELTEN — HÄUFIG

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, Snacks zu essen?

SELTEN — HÄUFIG

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

KOHLENHYDRATARM FETTARM

Welches Verhältnis zwischen Sport und Kalorienreduktion ist für Sie am Besten?

KALORIENREDUKT. SPORT

Welche Form von Sport ist für Sie mehr geeignet um Muskeln zu erhalten?

AUSDAUER KRAFTSPORT

Wie viele Mahlzeiten sollten Sie pro Tag essen um Hunger zu minimieren?

3 MAHLZEITEN PRO TAG 5 MAHLZEITEN PRO TAG

Die Gene und der Erfolg einer Reduktions-Diät

Starkes Übergewicht oder Adipositas ist in den Industrieländern ein zunehmendes Problem und Deutschland steht in Europa bereits an dritter Stelle. Etwa 12,3% der Männer und 11,3% der Frauen sind ab dem 18. Lebensjahr stark übergewichtig, was auf eine Kombination von falscher Ernährung, Bewegungsmangel und genetischer Veranlagung zurückzuführen ist.

In der Zeit als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren und das Nahrungsangebot begrenzt war, war eine effektive Speicherung überschüssiger Kalorien ein wichtiges Überlebensrezept. Nach der landwirtschaftlichen Revolution haben sich jedoch Lebensstil und Nahrungsangebot so verändert, dass vielen Menschen diese genetischen Eigenschaften nun zum Verhängnis werden. Bewegungsmangel und ein Überfluss an Nahrungsmitteln sind nun Risikofaktoren für Übergewicht und können durch die individuelle Genkombination entweder neutralisiert oder gefördert werden. Die Ernährung spielt dabei natürlich eine wichtige Rolle. Aus Studien geht hervor, dass der Hang zu Übergewicht mindestens genauso von der Zusammensetzung der Nahrungsmittel abhängt wie von der Menge der konsumierten Kalorien. So waren z.B. Menschen, die dieselbe Anzahl an Kalorien zu sich nahmen
deutlich übergewichtiger, wenn ihre Nahrung einen hohen Anteil an Fett (wie ungesättigte Fettsäuren) und einen nur geringen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen enthielt.
Der Lebensstil ist ein wichtiger Risikofaktor für Übergewicht, doch auch die Rolle der genetischen Veranlagung wird immer deutlicher. Wissenschaftler gehen davon aus, dass etwa 70% des Übergewichts vererbter, also genetischer Ursache ist. Für Menschen, denen eine solche Veranlagung in die Wiege gelegt wurde, ist das Halten des Normalgewichtes deutlich schwerer als für nicht-veranlagte Personen. Dennoch ist es für jeden wichtig, sein Normalgewicht zu erreichen und zu halten, da Übergewicht einen entscheidenden Risikofaktor für die Entstehung von vielen Krankheiten darstellt.
Viele Volkskrankheiten hängen direkt mit Übergewicht zusammen. Besonders inneres Bauchfett ist metabolisch aktiv und trägt zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen bei. Erkrankungen, bei deren Entwicklung Übergewicht einen deutlichen Risikofaktor darstellt, sind:

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

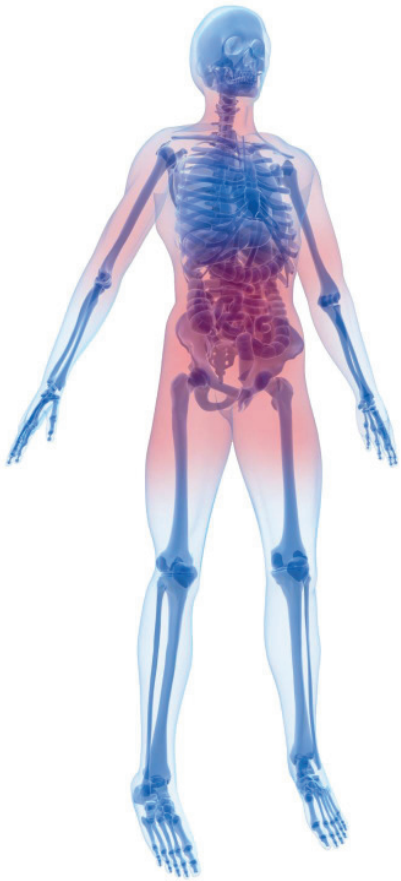
Verkrümmung und Bandscheibenvorfall sowie Knochenwachstumsstörungen bei Kindern und Jugendlichen)

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

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

Aufgrund dieser Informationen lässt sich dann der optimale Diätplan zusammenstellen, was einer Studie zufolge zu 2,5-mal höherem Erfolg führt.

Jeder Mensch ist anders, also ist es wichtig herauszufinden, wo die genetischen Schwächen liegen und wie man genetische Stärken nutzen kann, um ein gesundes und langes Leben zu führen.



Kohlenhydrat- oder Fett-Verwerter?

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

Ihr Typ: **FETTVERWERTER**

Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?

KAUM SEHR

Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?

KAUM SEHR

Fett: Das richtige Fett essen: Die Kombination Ihrer Gene führt dazu, dass Sie nicht zu viel Fett aus der Nahrung aufnehmen und deshalb ist eine Reduktion des Fettgehalts in Ihrer Nahrung bei Ihnen weniger effektiv, um Gewicht zu verlieren. Die Art des konsumierten Fetts spielt jedoch eine entscheidende Rolle. Ein hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren sowie ein geringer Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist ungünstig und sollte bestmöglich vermieden werden.

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

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

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

KOHLENHYDRATARM FETTARM

Ernährung:

Kohlenhydratarme Diät: Da Fett in Ihrem Darm nur schwer aufgenommen wird und Sie aufgrund Ihrer Gene sehr schnell durch eine übermäßige Kohlenhydrateinnahme an Gewicht zunehmen, sollten Sie eine kohlenhydratarme Diät wählen. Dabei sollte Ihr Energie-/Kalorienbedarf anteilmäßig wie folgt aussehen:

- 44-46% aus Kohlenhydraten
- 34-36% aus Fett
- 19-21% aus Eiweiß

Jo-Jo-Effekt und Gesundheit

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

Ihr Typ:

MÄSSIGER JO-JO-TYP

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

SCHWACH — STARK

Konsequenz:

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

Ihr Typ:

STARKER FETTORGANTYP

Wird bei Ihnen vermehrt Fett um die Organe abgelagert?

KAUM — SEHR

Konsequenz:

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

Verhaltens-Analyse

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

Ihr Typ: **SCHWACHER HUNGERTYP**

Wie intensiv ist Ihr Hungergefühl?

SCHWACH STARK

Konsequenz: Personen mit Ihren Genen tendieren dazu, weniger stark von Hungergefühl geplagt zu werden als Personen mit weniger günstigen Genen. Diese Eigenschaft wird Ihnen eine Kalorienreduktion (weniger essen) deutlich leichter machen.

Ihr Typ: **STARKER SÄTTIGUNGSTYP**

Wie intensiv ist Ihr Sättigungsgefühl?

SCHWACH STARK

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

Ihr Typ:

SCHWACHER KALORIENAUFNAHMETYP

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, kalorienreicher zu essen?

KAUM SEHR

Konsequenz:

Personen mit ungünstigen Genen essen im Durchschnitt deutlich fett- und kalorienreichere Mahlzeiten als Personen mit Ihren Genen. Da Sie Ihre Gene zu einem gewissen Grad davor schützen, müssen Sie diesbezüglich nichts Besonderes beachten.

Ihr Typ:

SELTENER SNACKTYP

Tendieren Sie aufgrund Ihrer Gene dazu, Snacks zu essen?

KAUM SEHR

Konsequenz:

Laut Studien tendieren Menschen mit ungünstigeren Genen dazu, mehr Mahlzeiten am Tag zu essen als Personen mit Ihrem Gen-Profil. Ihre Gene verführen Sie daher nicht dazu, öfter zusätzliche kleinere Snacks zu essen, also müssen Sie diesbezüglich nichts Besonderes beachten.

Muskeln, Kalorien und Sport

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

Ihr Typ: **STARKER MUSKELABBAUTYP**

Wie viel Muskelmasse verlieren Sie durch eine Kalorienreduktion?

WENIG VIEL

Konsequenz:

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

Ihr Typ: **ÜBERWIEGENDER KALORIENTYP**

Welche Strategie zur Gewichtsabnahme ist am effektivsten?

KALORIENREDUKT. SPORT

Konsequenz:

Ihr Körper kann durch eine Unterversorgung an täglichen Kalorien sehr leicht Energie aus den Fettreserven beziehen, weshalb weniger essen bei Ihnen sehr effektiv ist. Laut Ihrem genetischen Profil ist auch ein leichtes Sportprogramm bei Ihnen völlig ausreichend. Deshalb wird sich das Abnehmprogramm vorwiegend auf eine intensive Kalorienreduktion mit einem leichten Anteil an Sport konzentrieren.

Hier beginnt Ihr genetisches Abnehmprogramm

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

Ziele setzen

Ihr Gewicht zum Zeitpunkt der Analyse war: 88 kg

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

Das errechnete optimale Gewicht für Ihre Körpergröße ist: 71 kg

Ihr Zielgewicht*: 71 kg

** Es handelt sich hierbei um ein Abnehmprogramm, welches automatisch Ihr Optimalgewicht basierend auf Ihrer Körpergröße ermittelt. Sollten Sie zum Anfang des Programmes bereits Ihr errechnetes Optimalgewicht haben, oder vielleicht darunter liegen, ist das Programm darauf geeicht, einen Gewichtsverlust von drei Kilogramm zu erreichen. Sollten Sie das Programm gemacht haben, um zu erfahren, wie Sie sich dauerhaft richtig ernähren können, um Ihr Gewicht stabil zu halten, überspringen Sie die Abnehmphase und gehen Sie direkt in die Stabilitätsphase über. Dieser Plan wird Ihnen in der „Stabilitätsphase" helfen, sich optimal zu ernähren, um Ihr Wunschgewicht zu halten.*

Dies entspricht einer Reduktion von:** -17 kg

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

Die drei Phasen verstehen

Die Abnehmphase (1)

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

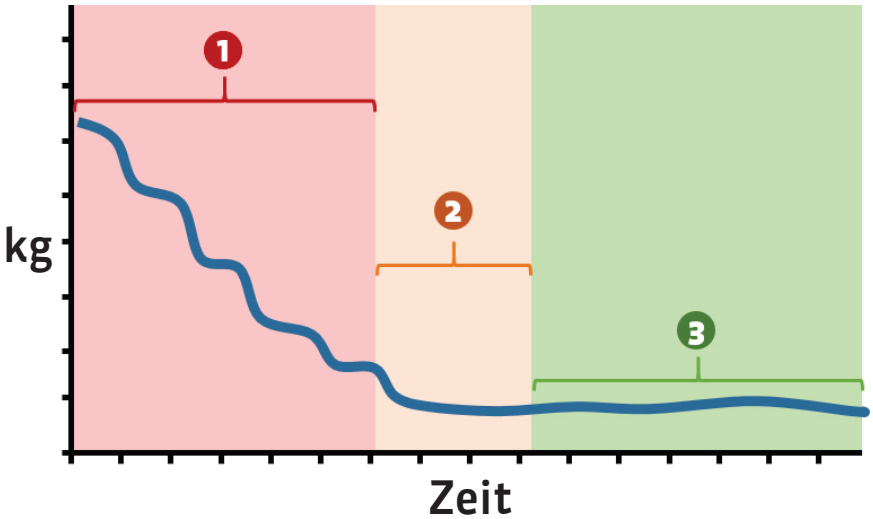
Die Anpassungsphase (2)

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

Die Stabilitätsphase (3)

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

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



Die optimale Kalorienverteilung

Aufgrund Ihrer Gene wissen wir über Ihre genetischen Stärken und Schwächen Bescheid und können dadurch eine optimale Abnehmstrategie zusammenstellen.

Dabei werden in den Bereichen Sport und Kalorienreduktion jeweils ein Basisprogramm begonnen und der Großteil der Anstrengung auf die Strategie konzentriert, bei der Sie am einfachsten und effektivsten Gewicht verlieren können.

Ihr tägliches Kaloriendefizit wird erreicht durch:

Täglicher Kalorienverbrauch durch Sport:	**-99 kcal**
Tägliche Reduktion um wie viele Nahrungsmittel-Kilokalorien:	**-852 kcal**

Die Aufgaben von Sport in einer Diät verstehen

Sportliche Betätigung

Diese Form des Trainings hält einen konstanten Puls über einen längeren Zeitraum und verbrennt dadurch viele Kalorien, die aus den Speichern genommen werden.

Muskelaufbautraining

Auch ohne Sport braucht der Körper ein gewisses Maß an Kalorien, um am Leben zu bleiben. Muskeln haben die Eigenschaft, auch ohne Bewegung mehr Kalorien zu verbrauchen als Fettgewebe. Deshalb können Sie durch aufgebaute Muskeln auch ohne Training mehr Kalorien pro Tag verbrennen. Muskelaufbautraining hat durch die Intensität den Vorteil, dass auch noch einige Zeit nach dem Sport Kalorien verbrannt werden.

Muskelerhaltung

Wenn der Körper Energie braucht und sie nicht von der Nahrung bekommt, holt er sich diese aus den Reserven des Fettgewebes. Um Fett jedoch zu verwerten, verbraucht der Körper auch Eiweiß, dass er unter anderem aus Muskeln gewinnt. Bei einer Kalorienreduktion wird also Fett sowie Muskelmasse abgebaut. Aufgrund verschiedener Gene ist dieser Prozess unterschiedlich effektiv und so brauchen Manche ein deutlich intensiveres Muskelaufbauprogramm als Andere.

Menüvorschläge nach Ihren Genen

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

Tagesplan: Fleisch traditionell

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Muffins mit Heidelbeeren	63 g	75 g	85 g	100 g
	Banane	210 g	249 g	282 g	332 g
	Kaffee (Getränk)	35 ml	42 ml	47 ml	55 ml
	Wasser und Mineralwasser	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Mittagessen	Maultaschen schwäbisch	175 g	208 g	235 g	277 g
	Fleischbrühe klar	70 g	83 g	94 g	111 g
	Vollkornbrötchen	70 g	83 g	94 g	111 g
	Butter	20 g	23 g	26 g	31 g
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Abendessen	Rind Gulasch	105 g	125 g	141 g	166 g
	Bohnen grün	105 g	125 g	141 g	166 g
	Grünkohl	140 g	166 g	188 g	221 g
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Fisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Weißbrot-Toastbrot	72 g	85 g	96 g	113 g
	Konfitüre einfach	48 g	57 g	64 g	76 g
	Tee (Getränk)	99 ml	118 ml	134 ml	157 ml
	Wasser und Mineralwasser	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Mittagessen	Flusskrebs	95 g	113 g	128 g	151 g
	Mango	99 g	118 g	134 g	157 g
	Limette	99 g	118 g	134 g	157 g
	Ruccola	80 g	94 g	107 g	126 g
	Romanosalat	40 g	47 g	53 g	63 g
	Mayonnaise 80% Fett	28 g	33 g	37 g	44 g
	Cappuccino (Getränk)	119 ml	142 ml	160 ml	189 ml
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Abendessen	Fischfrikadellen	143 g	170 g	193 g	227 g
	Gemüsemischung	119 g	142 g	160 g	189 g
	Obsttorten	95 g	113 g	128 g	151 g
	Tee (Getränk)	99 ml	118 ml	134 ml	157 ml
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Meeresfrüchte

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Brombeere	222 g	263 g	298 g	351 g
	Joghurt Oberbegriff 10% Fett	67 g	79 g	89 g	105 g
	Kürbiskern	27 g	32 g	36 g	42 g
	Wasser und Mineralwasser	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Mittagessen	Hering in Tomatensoße gegart	106 g	126 g	143 g	168 g
	Graubrot-Roggenmischtoastbrot	22 g	26 g	30 g	35 g
	Butter	5 g	6 g	7 g	8 g
	Pfirsich	166 g	197 g	224 g	263 g
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Abendessen	Eierteigwaren Spaghetti	89 g	105 g	119 g	140 g
	Miesmuschel	89 g	105 g	119 g	140 g
	Tomatensoße (Standardrezeptur)	44 g	53 g	60 g	70 g
	Pfefferschote süß	3 g	3 g	4 g	4 g
	Knoblauch	3 g	3 g	4 g	4 g
	Petersilienblatt	200 g	237 g	268 g	316 g
	Weißwein trocken	58 ml	68 ml	78 ml	91 ml
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Vegetarisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Graubrot-Weizenmischbrot	45 g	53 g	60 g	71 g
	Emmentaler	56 g	66 g	75 g	89 g
	Butter	4 g	4 g	5 g	6 g
	Nektarine	129 g	153 g	173 g	204 g
	Wasser und Mineralwasser	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Mittagessen	Vegetarische Ravioli	37 g	44 g	50 g	59 g
	Kopfsalat	56 g	66 g	75 g	89 g
	Romanosalat	56 g	66 g	75 g	89 g
	Radicchio	56 g	66 g	75 g	89 g
	Parmesan	5 g	6 g	7 g	8 g
	Cappuccino (Getränk)	112 ml	133 ml	151 ml	177 ml
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Abendessen	Pizza al funghi (mit Pilzen)	280 g	332 g	377 g	443 g
	Ruccola	112 g	133 g	151 g	177 g
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

Tagesplan: Italienisch

Mahlzeit	Artikel	Gewicht verlieren	Anpassung Woche 1	Anpassung Woche 2	Gewicht halten
Frühstück	Brötchen mit Mohn	36 g	42 g	48 g	56 g
	Butter	6 g	7 g	8 g	10 g
	Salami	27 g	32 g	36 g	42 g
	Mehrfruchtnektar	533 ml	633 ml	717 ml	844 ml
	Wasser und Mineralwasser	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Mittagessen	Parmesan	27 g	32 g	36 g	42 g
	Brathähnchen Fleisch ohne Haut	133 g	158 g	179 g	211 g
	Sahne-Dressing	53 g	63 g	72 g	84 g
	Kopfsalat	44 g	53 g	60 g	70 g
	Romanosalat	44 g	53 g	60 g	70 g
	Tomaten	71 g	84 g	96 g	113 g
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Abendessen	Teigwaren eifrei aus Weizen mit Spinat	44 g	53 g	60 g	70 g
	Tomatensoße mit Tomatenmark	53 g	63 g	72 g	84 g
	Kopfsalat	44 g	53 g	60 g	70 g
	Romanosalat	44 g	53 g	60 g	70 g
	Radicchio	44 g	53 g	60 g	70 g
	Kaffee (Getränk)	133 ml	158 ml	179 ml	211 ml
	Wasser und Mineralwasser	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml

PORTAL

Das DNAnutriControl.com Portal

Der einfachste Weg Ihre Ernährung laut Ihren Genen zu planen ist durch das DNAnutriControl.com Internet-Portal. Sie können aber auch mit dieser Papierversion einfach auf der nächsten Seite fortfahren.

Das DNAnutriControl Portal benötigt Ihre genetischen Daten und erledigt dann die komplizierten Kalkulationen für Sie. Sie können ganz einfach mit ein paar Klicks Ihre optimale Ernährung für eine ganze Woche planen. Die Software filtert dabei ungünstige Lebensmittel für Sie aus und verrät Ihnen, wie viel Sie von diversen Lebensmitteln essen dürfen um nicht über Ihre Gesamtkalorienzahl zu kommen.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten nach Ihren Genen!

Das Programm filtert unpassende Lebensmittel laut Ihrem genetischen Profil aus und schlägt Ihnen einen passenden Ernährungsplan vor. Sollten Sie etwas davon nicht mögen, können Sie diesen Artikel mit wenigen Klicks durch etwas Anderes ersetzen.

Sie wollen kochen?

Sie wollen etwas Besonderes kochen? Kein Problem! Wählen Sie aus unseren 800 Rezepten aus und integrieren Sie diese Rezepte in Ihren Ernährungsplan. Die Zutaten werden dabei individuell an Ihre Gene angepasst um Ihre optimale Kalorienverteilung zu erreichen.

Vorteile des DNAnutriControl-Portals

- 15.000 Zutaten und 140.000 Markenartikel verfügbar
- Automatische Shopping-Liste
- 800 Rezepte auf Ihre Gene angepasst
- Drucken Sie kostenlos Ihr eigenes genetisches Rezeptbuch (coming soon)
- Bestellen Sie ein auf Ihre Gene angepasstes Müsli (coming soon)
- Planen Sie Ihr Sportprogramm
- Abnehmerfolg einfach aufzeichnen
- Welche Nahrungsmittel sind für Sie gesund? (DNA+Ernährung erforderlich)

Zugang kostenlos unter:

www.DNAnutriControl.com

Sportliche Betätigung

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

Anweisungen

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

Täglicher Kalorienverbrauch durch Sport: -99 kcal/Tag

Obwohl die Selbstmotivation und technische Hilfsmittel ihren Zweck erfüllen, haben Studien gezeigt, dass Gewichtsreduktionsdiäten deutlich erfolgreicher sind wenn sie professionell begleitet werden. Deshalb wäre es ratsam sich bei Ihrem Fitnesscenter für ein begleitendes Abnehmprogramm mit einem Personal Trainer anzumelden. Dieser kann Sie zu den Trainingsmöglichkeiten beraten und dauerhaft motivieren.
Viele Menschen finden es außerdem einfacher, regelmäßig Sport zu machen, wenn sie regelmäßige Besuche im Fitnesscenter zur Routine machen. Entscheiden Sie anhand der folgenden Tabelle welches Training Sie wie oft pro Woche machen wollen. Sie können natürlich auch Outdoorsportarten mit Ihren Fitnesscenterbesuchen kombinieren.

Trainingsplan erstellen

Wenn Sie Ihre Lieblingssportarten und die Dauer und Anzahl der Sessions definiert haben, können Sie einen detaillierten Trainingsplan erstellen. Tragen Sie die Sportart und die Dauer in die Tabelle am hinteren Teil des Booklets ein und achten Sie darauf, dass Sie auch die notwendige Anzahl an Sessions pro Woche erreichen.

Die Sport-Tabelle zum Planen Ihres Programmes finden Sie auf den letzten Seiten dieses Booklets.

Sportliche Aktivitäten

	Trainingseinheiten pro Woche						
99 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Aerobic (380 kcal/h)	109 min	55 min	36 min	27 min	22 min	18 min	16 min
Badminton (360 kcal/h)	116 min	58 min	39 min	29 min	23 min	19 min	17 min
Basketball (450 kcal/h)	92 min	46 min	31 min	23 min	18 min	15 min	13 min
Bergsteigen (436 kcal/h)	95 min	48 min	32 min	24 min	19 min	16 min	14 min
Boxen mit Sandsack (422 kcal/h)	99 min	49 min	33 min	25 min	20 min	16 min	14 min
Eislaufen (15km/h) (384 kcal/h)	108 min	54 min	36 min	27 min	22 min	18 min	15 min
Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h)	116 min	58 min	39 min	29 min	23 min	19 min	17 min
Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h)	68 min	34 min	23 min	17 min	14 min	11 min	10 min
Fußball (498 kcal/h)	83 min	42 min	28 min	21 min	17 min	14 min	12 min
Gymnastik (324 kcal/h)	128 min	64 min	43 min	32 min	26 min	21 min	18 min
Handball (640 kcal/h)	65 min	32 min	22 min	16 min	13 min	11 min	9 min
Hockey (563 kcal/h)	74 min	37 min	25 min	18 min	15 min	12 min	11 min
Joggen (9 km/h) (488 kcal/h)	85 min	43 min	28 min	21 min	17 min	14 min	12 min
Joggen (12 km/h) (748 kcal/h)	56 min	28 min	19 min	14 min	11 min	9 min	8 min
Joggen (17 km/h) (1040 kcal/h)	40 min	20 min	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min
Kampfsportarten (704 kcal/h)	59 min	30 min	20 min	15 min	12 min	10 min	8 min
Klettern (774 kcal/h)	54 min	27 min	18 min	13 min	11 min	9 min	8 min
Langlaufen (8km/h) (690 kcal/h)	60 min	30 min	20 min	15 min	12 min	10 min	9 min
Mountainbiking (520 kcal/h)	80 min	40 min	27 min	20 min	16 min	13 min	11 min
Nordic Walking (3,5km/h) (396 kcal/h)	105 min	53 min	35 min	26 min	21 min	18 min	15 min
Polo (563 kcal/h)	74 min	37 min	25 min	18 min	15 min	12 min	11 min
Rollschuhfahren (15km/h) (384 kcal/h)	108 min	54 min	36 min	27 min	22 min	18 min	15 min
Rugby (704 kcal/h)	59 min	30 min	20 min	15 min	12 min	10 min	8 min
Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h)	74 min	37 min	25 min	19 min	15 min	12 min	11 min
Seilspringen (572 kcal/h)	73 min	36 min	24 min	18 min	15 min	12 min	10 min
Skateboarding (352 kcal/h)	118 min	59 min	39 min	30 min	24 min	20 min	17 min
Skifahren (langsam) (488 kcal/h)	85 min	43 min	28 min	21 min	17 min	14 min	12 min
Skifahren (Zügig) (560 kcal/h)	74 min	37 min	25 min	19 min	15 min	12 min	11 min
Snowboarden (488 kcal/h)	85 min	43 min	28 min	21 min	17 min	14 min	12 min
Squash (728 kcal/h)	57 min	29 min	19 min	14 min	11 min	10 min	8 min
Taekwondo Kampftrain. (900 kcal/h)	46 min	23 min	15 min	12 min	9 min	8 min	7 min
Taekwondo Tech. training (550 kcal/h)	76 min	38 min	25 min	19 min	15 min	13 min	11 min
Tennis (312 kcal/h)	133 min	67 min	44 min	33 min	27 min	22 min	19 min
Volleyball (563 kcal/h)	74 min	37 min	25 min	18 min	15 min	12 min	11 min
Wasser-Polo (704 kcal/h)	59 min	30 min	20 min	15 min	12 min	10 min	8 min

Ihre Ernährung planen

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

Schritt 1) Wie viele Kalorien pro Tag?

Anhand Ihrer Gene sollten Sie folgende tägliche Kalorienzahl nicht überschreiten

Ihr Tagesbedarf für ein stabiles Gewicht		Kalorienreduktion laut Ihren Genen		Ihre täglichen kcal während Phase 1
2015 kcal	-	852 kcal	=	1163 kcal

Schritt 2) - Wie sollten die Kalorien verteilt werden?

Durch Ihre Genanalyse wissen wir, dass Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht führen, während Fett kaum einen Einfluss auf Ihr Körpergewicht hat. Deshalb sollten Sie eine ganz spezifische Kalorienverteilung befolgen um effektiv abzunehmen. Folgende Verteilung ist für Ihre Gene optimal:

Kalorienträger	Optimale Verteilung	Maximal pro Tag	pro Artikel
Kohlenhydrate	44 - 46%	ca. 123 - 139 g	10.35 g
Fett	34 - 36%	ca. 94 - 110 g	3.6 g
Eiweiß	19 - 21%	ca. 50 - 66 g	4.6 g
kcal	-	ca. 1093 - 1233 kcal	92 kcal

Schritt 3) Wie kann man diese Vorgaben befolgen?

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

Phase	Artikel pro Tag erlaubt
Abnehmphase	13
Anpassungsphase Woche 1	15
Anpassungsphase Woche 2	17
Stabilitätsphase	20
Emphohlene Mahlzeiten pro Tag:	3

Schritt 4) Artikel auswählen und Menü planen

Damit das System besser funktioniert, müssen Sie auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Das bedeutet in Ihrer täglichen Ernährung sollten ausreichend Fisch, Gemüse, Obst und Ballaststoffe enthalten sein. Befolgen Sie folgende Tabelle um Ihren ausgewogenen Menüplan zusammenzustellen:

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

Schritt 5) Beispielmenü

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

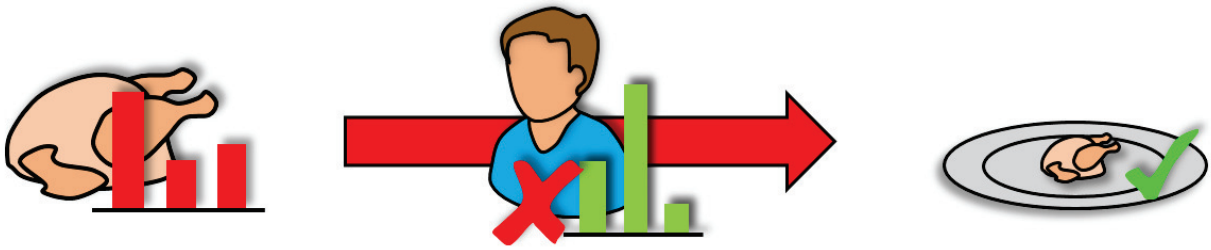
Frühstück	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4
Artikel	Organgensaft	Apfel, frisch	Vollkornbrot x2	Hüttenkäse
Menge (g)	260ml	230g	56g x 2 = 112g	68g

Schritt 6) Wie kann das mit den Artikeln funktionieren?

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

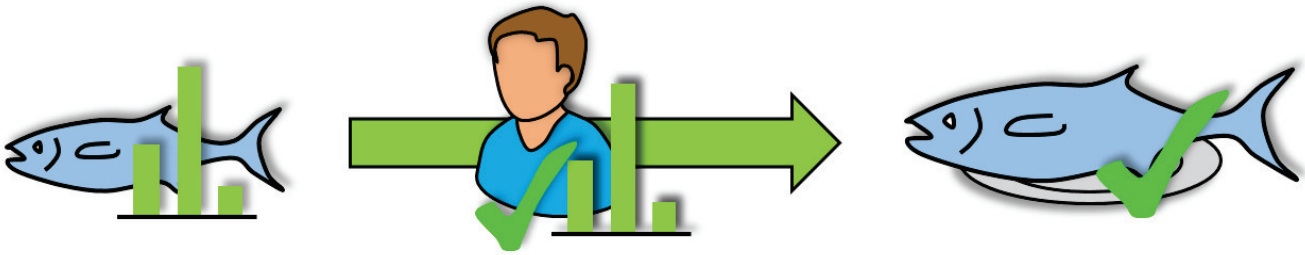
Wenn ein Artikel für Ihre Gene ungünstige Kalorien beinhaltet

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

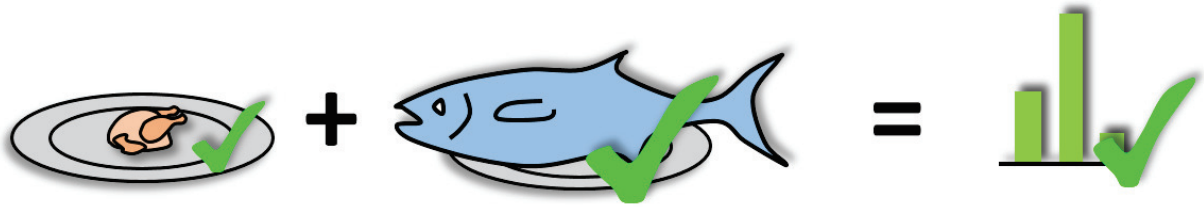


Wenn ein Artikel für Ihre Gene optimale Kalorien beinhaltet

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



Alle Artikel zusammen ergeben die richtige Verteilung



"NutriMe - Gewicht" als Unterstützung

Durch die Genanalyse wissen wir nun, wie stark Sie gegen Fett und Kohlenhydrate empfindlich sind. Als Unterstützung gibt es optional ein auf Ihre Gene angepasstes Medizinprodukt mit klinisch erprobtem Wirkstoff, der je nach Ihren Genen ein für Sie angepasstes Verhältnis zwischen Fettaufnahmehemmer und Kohlenhydratblocker und einigen Vitaminen enthält.

Je nach dem Grad der Fettempfindlichkeit wird dadurch bis zu 26% des Fettes in der Nahrung gebunden und nicht an den Körper für die Aufnahme abgegeben. Abhängig von dem Grad der Kohlenhydratempfindlichkeit wird die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm um bis zu 2/3 reduziert. Dadurch wird Ihre Kalorienaufnahme auf einfache Weise noch weiter gesenkt und der Abnehmerfolg noch weiter gesteigert.

Da jede Person ein anderes Verhältnis zwischen den aktiven Bestandteilen benötigt, wird das Produkt bei jeder Bestellung laut Ihren Genen im richtigen Verhältnis gemischt und in einzelne Beutel mit Ihrem Namen verschweißt. Öffnen Sie kurz vor jeder Mahlzeit einfach einen Beutel und nehmen Sie den Inhalt mit Wasser ein.

Medizinprodukt mit klinisch erprobter Wirkung

Die Kohlenhydratblockerkomponente des Produktes ist ein nach den Vorgaben und Richtlinien 93/42/EWG zertifiziertes Medizinprodukt, was bedeutet, dass die Wirkung klinischen Studien unterzogen und wissenschaftlich belegt wurde. Der aktive Wirkstoff wird aus gentechnikfreien Pflanzenstoffen hergestellt und kann laut klinischen Studien je nach Dosierung die Kohlenhydrataufnahme um bis zu 66% reduzieren. Die Kohlenhydrate können im Darm dadurch nicht in kleinere Bestandteile (Glukose) aufgespalten und in den Blutkreislauf als Kalorien aufgenommen werden.

Die Fettbinderkomponente des Produktes ist ein ebenfalls nach den Vorgaben und Richtlinien 93/42/EWG zertifiziertes Medizinprodukt und somit in seiner Wirkung wissenschaftlich belegt. Der aktive Wirkstoff wird aus pflanzlichen Ballaststoffen hergestellt und besitzt die Fähigkeit, Fett im Darm wie ein Schwamm aufzusaugen und zu binden und nicht mehr für die Aufnahme an den Körper abzugeben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dadurch bis zu 26.6% des Nahrungsfettes einer Mahlzeit gebunden werden kann.

Bestellen Sie NutriMe - Gewicht

Um NutriMe - Gewicht zu bestellen, sprechen Sie mit Ihrem Betreuer oder kontaktieren Sie uns direkt.

- Tel: +43 662 42 50 99 11
- Fax: +43 662 42 50 99 44
- office@novogenia.com

REZEPTCODE: 0FB96DEMO7XCB3

Die Ernährungsregeln

Dürfen Sie sündigen?

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

Hunger und Überessen

Das Hungergefühl ist bei Ihnen durch Ihre Gene relativ schwach und Sie werden dadurch weniger verführt, mehr und vor allem öfter zu essen. Deshalb reicht es, wenn Sie Ihre Mahlzeiten auf weniger Portionen aufteilen und diese über den Tag verteilt essen. Bei anderen Gentypen ist das Aufteilen in mehrere kleinere Portionen hingegen wichtiger.

Vor dem Essen

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

Während dem Essens

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

Wenn Sie im Laufe des Tages hungrig sind

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

Sie haben das Ende der Abnehmphase erreicht

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

Ihr neues Sportprogramm

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

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

Sportliche Betätigung

	Trainingseinheiten pro Woche						
33 kcal/Tag im Durchschnitt	1 X	2 X	3 X	4 X	5 X	6 X	7 X
Aerobic (380 kcal/h)	36 min	18 min	12 min	9 min	7 min	6 min	5 min
Badminton (360 kcal/h)	39 min	19 min	13 min	10 min	8 min	6 min	6 min
Basketball (450 kcal/h)	31 min	15 min	10 min	8 min	6 min	5 min	4 min
Bergsteigen (436 kcal/h)	32 min	16 min	11 min	8 min	6 min	5 min	5 min
Boxen mit Sandsack (422 kcal/h)	33 min	16 min	11 min	8 min	7 min	5 min	5 min
Eislaufen (15km/h) (384 kcal/h)	36 min	18 min	12 min	9 min	7 min	6 min	5 min
Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h)	39 min	19 min	13 min	10 min	8 min	6 min	6 min
Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h)	23 min	11 min	8 min	6 min	5 min	4 min	3 min
Fußball (498 kcal/h)	28 min	14 min	9 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Gymnastik (324 kcal/h)	43 min	21 min	14 min	11 min	9 min	7 min	6 min
Handball (640 kcal/h)	22 min	11 min	7 min	5 min	4 min	4 min	3 min
Hockey (563 kcal/h)	25 min	12 min	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min
Joggen (9 km/h) (488 kcal/h)	28 min	14 min	9 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Joggen (12 km/h) (748 kcal/h)	19 min	9 min	6 min	5 min	4 min	3 min	3 min
Joggen (17 km/h) (1040 kcal/h)	13 min	7 min	4 min	3 min	3 min	2 min	2 min
Kampfsportarten (704 kcal/h)	20 min	10 min	7 min	5 min	4 min	3 min	3 min
Klettern (774 kcal/h)	18 min	9 min	6 min	4 min	4 min	3 min	3 min
Langlaufen (8km/h) (690 kcal/h)	20 min	10 min	7 min	5 min	4 min	3 min	3 min
Mountainbiking (520 kcal/h)	27 min	13 min	9 min	7 min	5 min	4 min	4 min
Nordic Walking (3,5km/h) (396 kcal/h)	35 min	18 min	12 min	9 min	7 min	6 min	5 min
Polo (563 kcal/h)	25 min	12 min	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min
Rollschuhfahren (15km/h) (384 kcal/h)	36 min	18 min	12 min	9 min	7 min	6 min	5 min
Rugby (704 kcal/h)	20 min	10 min	7 min	5 min	4 min	3 min	3 min
Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h)	25 min	12 min	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min
Seilspringen (572 kcal/h)	24 min	12 min	8 min	6 min	5 min	4 min	3 min
Skateboarding (352 kcal/h)	39 min	20 min	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min
Skifahren (langsam) (488 kcal/h)	28 min	14 min	9 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Skifahren (Zügig) (560 kcal/h)	25 min	12 min	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min
Snowboarden (488 kcal/h)	28 min	14 min	9 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Squash (728 kcal/h)	19 min	10 min	6 min	5 min	4 min	3 min	3 min
Taekwondo Kampftrain. (900 kcal/h)	15 min	8 min	5 min	4 min	3 min	3 min	2 min
Taekwondo Tech. training (550 kcal/h)	25 min	13 min	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min
Tennis (312 kcal/h)	44 min	22 min	15 min	11 min	9 min	7 min	6 min
Volleyball (563 kcal/h)	25 min	12 min	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min
Wasser-Polo (704 kcal/h)	20 min	10 min	7 min	5 min	4 min	3 min	3 min

Anpassungsphase und Stabilitätsphase

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

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

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

Ihre Artikelmenge für die nächsten Phasen:

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

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

Die Wissenschaft der Gene und Übergewicht

Bisher wurden 8 Gene identifiziert, die im Falle eines Defekts Auswirkungen auf das Körpergewicht und die effektivste Diät haben.

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

Zusammenfassung der Wissenschaft

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

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

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

Aussage 1

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

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

16 Publikationen

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

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

Aussage 2

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

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

Publikationen

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

Aussage 3

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

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

Aussage 4

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

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

Publikationen

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

Aussage 5

Gene beeinflussen, wie unser Körper auf ein bestimmtes Abnehmprogramm reagiert, mit einem bis zu 2,5-Fach besserem oder schlechterem Resultat.

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

Publikationen

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

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

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

Literaturverweis

Alle unsere Ergebnisse und Prozesse basieren auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik und sind optimal an gesetzliche Vorschriften angepasst

➤ Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Statistisches Jahrbuch 2005. S. 238

➤ VERA-Schriftenreihe: „Lebensmittel- und Nährstoffaufnahme in der BRD (1985–1989)“, Band XII, Wissenschaftlicher Fachverlag, Niederkleen, 1994

➤ Stunkard AJ, Harris JR, Pedersen NL, McClearn GE. The body-mass index of twins who have been reared apart. N Engl J Med 1990;322:1483–1487

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

➤ Skender ML, Goodrick GK, Del Junco DJ, Reeves RS, Darnell L, Gotto A, et al. Comparison of 2-year weight loss trends in behavioral treatments of obesity: Diet, exercise, and combination interventions. J Am Diet Assoc 1996;96:342-6.

➤ Wing RR. Behavioural treatment of severe obesity. Am J Clin Nutr 1992;55(2 Suppl):545-551

➤ Garrow JS. Exercise in the treatment of obesity: a marginal contribution. Int J Obes Relat Metab Disord 1995a;19(Suppl 4):126-9, kein Abstract, Evidenzklasse: IV.

➤ Epstein LH, Coleman KJ, Myers MD. Exercise in treating obesity in children and adolescents. Med Sci Sports Exerc 1996a;28(4):428-35.

➤ Harrell JS, Johnston LF, Griggs TR, Schaefer P, Carr EG, Jr., McMurray RG, et al. An occupation based physical activity intervention program: improving fitness and decreasing obesity. Aaohn J 1996;44(8):377-84.

➤ Buemann B, Tremblay A. Effects of exercise training on abdominal obesity and related metabolic complications. Sports Med 1996;21(3):191-212. References Page 34 of 37

➤ Hauner H. Strategie der Adipositastherapie. Der Internist 1997;3:244-250.

➤ De Luis D A et al., Ann Nutr Metab 50: 354-360, 2006

➤ Lindi et al., Diabetes 51: 2581-2586, 2002

➤ Martinez et al., J Nutr 133: 2549-2554, 2003

➤ Masuo et al., Circulation 111: 3429-3434, 2005

➤ Marti et al., Diabetes Obes Metab 4: 428-430, 2002

➤ Shiwaku et al., Int J Obes Relat Metab Disord 27: 1028-1036, 2003

➤ Schon leichtes Übergewicht beeinträchtigt die Lebenserwartung, MMW-Fortschr. Med. Nr. 51-52 / 2006 (148. Jg.), S. 28

➤ Elias, M. F. et al.: Obesity, diabetes and cognitive deficit: The Framingham Heart Study. In: Neurobiol Aging.. 26, Nr. 1, 2005, S. 11-16.

➤ Wolf P. A. et al.: Relation of obesity to cognitive function: importance of central obesity and synergistic influence of concomitant hypertension. The Framingham Heart Study. In: Curr Alzheimer Res.. 4, Nr. 2, 2007, S. 111-116.

➤ Irie F. et al.: Enhanced risk for Alzheimer disease in persons with type 2 diabetes and APOE epsilon4: the Cardiovascular Health Study Cognition Study. In: Arch Neurol.. 65, Nr. 1, 2008, S. 83-89.

➤ Xu W. L. et al.: Uncontrolled diabetes increases the risk of Alzheimer's disease: a population-based cohort study. In: Diabetologia.. 52, Nr. 6, 2009, S. 1031–1039.

➤ Naderali, E. K. et al.: Obesity and Alzheimer's Disease: A Link Between Body Weight and Cognitive Function in Old Age. In: Am J Alzheimers Dis Other Demen..

➤ Cyrus A. R. et al.: Brain Structure and Obesity. In: Human Brain Mapping.

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

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

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

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

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

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

➤ Clin Genet. 2003 Feb;63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC. Page 35 of 37

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

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

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

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

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

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

➤ Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity

and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.
➤ Int J Obes (Lond). 2011 May;35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Rios A, Estruch R, Ordovas JM.
➤ Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Sep;27(9):1028-36. Difficulty in losing weight by behavioral intervention for women with Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene. Shiwaku K, Nogi A, Anuurad E, Kitajima K, Enkhmaa B, Shimono K, Yamane Y.
➤ J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.
➤ J Clin Endocrinol Metab. 1998 Jul;83(7):2441-4.Meta-analysis of the association of Trp64Arg polymorphism of beta 3-adrenergic receptor gene with body mass index. Fujisawa T, Ikegami H, Kawaguchi Y, Ogihara T.
➤ J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acidbinding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.
➤ J Mol Med (Berl). 2007 Feb;85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM. Page 36 of 37
➤ J Nutr. 2003 Aug;133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Marti A, Martínez-González MA.
➤ J Nutr. 2009 Dec;139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.
➤ J Nutr. 2011 Dec;141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwichit D, Hopkins PN, Ordovas JM.
➤ J Nutr. 2011 Mar;141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovás JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.
➤ Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cisor trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.
➤ Obes Res. 2001 Dec;9(12):741-5. Association of BMI with the beta3-adrenergic receptor gene polymorphism in Japanese: meta-analysis. Kurokawa N, Nakai K, Kameo S, Liu ZM, Satoh H.
➤ Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5.Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarroel AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.
➤ Obes Res. 2004 May;12(5):807-15. Association between body fat response to exercise training and multilocus ADR genotypes. Phares DA, Halverstadt AA, Shuldiner AR, Ferrell RE, Douglass LW, Ryan AS, Goldberg AP, Hagberg JM.
➤ Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.

Täglicher Ernährungsplan

Frühstück	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4
Artikel				
Menge (g)				

Frühstück	Artikel 5	Artikel 6	Artikel 7	Artikel 8
Artikel				
Menge (g)				

Snack	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4
Artikel				
Menge (g)				

Mittagessen	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4
Artikel				
Menge (g)				

Mittagessen	Artikel 5	Artikel 6	Artikel 7	Artikel 8
Artikel				
Menge (g)				

Snack	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4
Artikel				
Menge (g)				

Abendessen	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4
Artikel				
Menge (g)				

Abendessen	Artikel 5	Artikel 6	Artikel 7	Artikel 8
Artikel				
Menge (g)				

Ziel der derzeitigen Phase: Abnehmen | Gewicht halten

Tabelle zum protokollieren Ihres Erfolges

>>>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
89.1 kg																							
88 kg																							
86.9 kg																							
85.9 kg																							
84.8 kg																							
83.8 kg																							
82.7 kg																							
81.6 kg																							
80.6 kg																							
79.5 kg																							
78.5 kg																							
77.4 kg																							
76.3 kg																							
75.3 kg																							
74.2 kg																							
73.2 kg																							
72.1 kg																							
71 kg																							
70 kg																							

Tabelle zum planen Ihres Sportprogramms

>>>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Erledigt?																							

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Freitag	Samstag	Sonntag

Als Alternative können Sie Ihre Ernährung, den Gewichtsverlust und Ihr Sportprogramm auch auf dem DNAnutriControl.com-Portal planen. Die Verwendung ist kostenlos und einfach.

www.DNAnutriControl.com

- [x] Vorsorge
- [ ] Früherkennung
- [x] Behandlung

DNA+ERNÄHRUNG

Ein Ernährungsplan so individuell wie Sie selbst

- Welche Nahrungsmittel sind gesund für Sie?
- Welche Nahrungsmittel sollten Sie meiden?
- Analyse von über 50 ernährungsrelevanten Genen
- Bewertung von über 1000 Nahrungsmitteln nach Ihren Genen
- Ermittlung Ihres ganz individuellen Mikronährstoffbedarfs
- Einfluss auf über 20 Stoffwechselprobleme
- Ein Weg zur besseren Gesundheit durch eine angepasste Ernährung

Das Ergebnis

Sie haben sich für ein Gentestpaket entscheiden, das die ernährungsrelevanten Gene auf Defekte untersucht, die Einfluss darauf haben, welche Nahrungsmittel gesund und ungesund für Sie sind. Die Laboranalyse ergab folgendes Ergebnis:

Stoffwechselproblem 1

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
CHD13	rs8055236	T/T	CHDS8	rs1333049	C/C
APOA5	rs662799	G/A	PON1	rs662	A/A
PON1	rs854560	T/A	APOB	rs5742904	G/G
SREBF2	rs2228314	G/G	NOS3	Ins/Del Intron 4	Ins/Ins
NOS3	rs2070744	C/C	NOS3	rs1799983	G/T
APOA1	rs670	A/G	MTRR	rs1801394	A/A
MMP3	rs3025058	T/T	GJA4	rs1764391	C/C
ITGB3	rs5918	T/T	CETP	rs708272	C/C
MTHFR	rs1801133	C/T	APOE	rs429358	T/C
APOE	rs7412	T/C	APOE Typ	Kombination	E2/E4

Stoffwechselproblem 2

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
CYP1A1	rs4646903	T/T	CYP1B1	rs1056836	C/G
GSTM1	Null Allel	C/C	GSTT1	Null Allel	A/del
GSTP1	rs1695	A/A	SOD2	rs4880	C/C
GPX	rs1050450	C/C	NQO1	rs1800566	C/C
COMT	rs4680	A/A	CYP1A2	rs762551	A/A

Stoffwechselproblem 3

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
TCF7L2	rs7903146	C/T	HIGD1C	rs12304921	A/A
HHEX	rs1111875	A/A	IL6	rs1800795	G/C
IL10	rs1800872	C/A	PPARG	rs1801282	C/G
FTO	rs9939609	T/T	KCNJ11	rs5219	T/T
NOS1AP	rs10494366	T/T			

Stoffwechselproblem 4

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
APOE	rs429358	T/C	APOE	rs7412	T/C
APOE Typ	Kombination	E2/E4			

Stoffwechselproblem 5

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
HFE	rs1799945	G/G	HFE	rs1800730	A/T
HFE	rs1800562	G/A			

Stoffwechselproblem 6

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
Col1A1	rs1800012	G/G	VDR	rs1544410	A/A
ESR1	rs2234693	C/C	LCT	rs4988235	C/C

Stoffwechselproblem 7

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
TNFa	rs1800629	A/A	IL1a	rs1800587	C/T

Stoffwechselproblem 8

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
HLA DQ2.5	rs2187668	A/A	HLA DQ8	rs7454108	C/C

Stoffwechselproblem 9

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
LCT	rs4988235	C/C			

Stoffwechselproblem 10

SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP	SYMBOL	rs NCBI	GENOTYP
HTRA1	rs1061170	A/G	CFH	rs12304921	T/C
LOC387715	rs10490924	G/G			

Nutrigenetik: Wie aus einer Genanalyse Ernährungsempfehlungen werden

Die analysierten genetischen Polymorphismen beeinflussen wie Ihr Körper auf bestimmte Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe reagiert und welche Stoffe er richtig umwandeln und verwerten kann. Da unsere Ernährung für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle spielt, können wir nun Ihre genetischen Ergebnisse auswerten und dadurch Ihre Ernährung so anpassen, dass dadurch Ihre genetischen Schwächen weitestmöglich neutralisiert werden.

Diesen Bereich der Medizin nennt man Nutrigenetik, also die Anpassung der Ernährung basierend auf genetischen Daten. Wird nun eine besondere Schwäche festgestellt, wird die Ernährung so umgestellt, dass sämtliche Inhaltsstoffe der Nahrung, die schlecht für Ihren Körper sind gemieden und gesundheitsfördernde Stoffe bevorzugt werden.

Durch die Analyse von den mehr als 40 genetischen Variationen haben wir sehr viel Information über Ihre angeborenen Stärken und Schwächen erhalten. Bei der Entscheidung ob nun ein bestimmtes Nahrungsmittel oder ein Inhaltsstoff gesund für Sie ist, muss immer das Gesamtbild betrachtet werden. Ist ein Mikronährstoff zum Beispiel positiv wegen einer genetischen Variation, jedoch negativ aufgrund einer anderen Variation, muss das genetische Ergebnis beider Analysen miteinbezogen werden. Berücksichtigt man dann die Daten von allen relevanten Genanalysen, lässt sich so definieren, ob ein Nahrungsmittel unter Berücksichtigung aller genetischen Variationen gesund oder ungesund für Sie ist.

Da es sich hierbei um eine Life-Style Genanalyse handelt, aus welcher lediglich Aussagen zur Ernährungsoptimierung getroffen werden dürfen, werden genetische Variationen mit einem potentiellen Einfluss auf die Entstehung einer Erkrankung nicht kommuniziert. Für die Auswertung einer Genanalyse zu medizinischen Zwecken ist immer ein Arzt für die Beratung und medizinische Betreuung notwendig. Sollten Sie also auch medizinische Informationen, die aus dieser Genanalyse gewonnen werden können, wünschen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Sollte er sich bereit erklären die genetische Betreuung zu übernehmen, können Sie eine medizinische Version dieses Booklets anfordern, welche neben diesen Ernährungsempfehlungen auch zahlreiche Informationen zu Krankheitsrisiken und Präventions-, und Therapieerfolgen enthält.

Substanzen und Risiken

Jeder Mensch ist in seinem Leben Substanzen ausgesetzt, die ihn von den Genen abhängig, unterschiedlich beeinflussen. Der Kontakt zu Alkohol stellt so für die meisten Personen in Maßen kein Problem dar, während andere aufgrund von Genvariationen ein deutlich höheres Risiko haben, alkoholabhängig zu werden. Auch illegale Drogen haben unterschiedliche Auswirkungen auf unseren Körper. Auch Koffein wird von verschiedenen genetischen Typen unterschiedlich schnell abgebaut und führt zu einem unterschiedlich hohen Koffein-/Kaffeekonsum. Ihre Genanalyse kam zu folgendem Ergebnis:

Genetische Risiken und Eigenschaften

SYMBOL	rs NCBI	POLYMORPH.	GENOTYP	OR:	RESPOND	PROTEKTIV	RISIKO
COMT	rs4680	G>A	A/A	-	-	-	RISIKO
CYP1A2	rs762551	C/A Pos. -163	A/A	-	-	-	-

Zusammenfassung der Auswirkung

- Das Risiko alkoholabhängig zu werden ist normal
- Die Wahrscheinlichkeit eines besonders hohen Kaffeekonsums ist um 60% höher

Risiko für Alkoholabhängigkeit

NORMAL ERHÖHT

Typischer Kaffee-/Koffeinkonsum

NORMAL ERHÖHT

LEGENDE: rsNCBI = Bezeichnung der untersuchten genetischen Variation, Polymorphismus = Form der genetischen Variation, ODDS RATIO = x-faches Krankheitsrisiko, das durch den Polymorphismus ausgelöst wird, Genotyp = Persönliches Analyseergebnis, RESPONDER = durch die genetische Variation spricht Ihr Körper auf etwas besonders an, PROTEKTIV = durch die genetische Variationen haben Sie einen gewissen Schutz vor der Krankheit, RISIKO = diese genetische Variation erhöht Ihr Risiko einer Krankheit.

Die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel haben eine Vielzahl von verschiedenen Inhaltsstoffen, die zum Teil positiv und zum Teil negativ für unsere Gesundheit sind. Zusätzlich beeinflussen Gene und die dadurch ausgelösten Krankheitsrisiken unseren Bedarf an bestimmten Inhaltsstoffen, sodass es keinen einheitlichen Ernährungsplan gibt, der für jeden zutrifft. Auf Basis Ihrer Gene war es nun möglich, Nahrungsmittelbestandteile zu identifizieren, die Sie vermehrt durch Ihre Ernährung aufnehmen, sowie auch Nahrungsmittelbestandteile, die Sie bestmöglich meiden sollten.

In diesem Teil des Booklets wird jeder der Nahrungsmittelbestandteile einzeln aufgelistet und nach Ihren Genen bewertet. Da manche Nahrungsmittel negative, sowie auch positive Inhaltsstoffe enthalten ist oft das Verhältnis zwischen der Menge dieser Stoffe von Bedeutung. Um Ihnen die Planung Ihrer Ernährung zu vereinfachen, haben wir für Sie im Booklet der DNA+Nahrungsmitteltabelle über 1100 Nahrungsmittel nach Ihren Genen bewertet. Dabei wurden nach einem komplizierten Algorithmus alle wichtigen Inhaltsstoffe jedes einzelnen Nahrungsmittels, sowie auch die typische Portionsgröße im Zusammenhang mit Ihrem genetischen Profil berücksichtigt. Das Endergebnis sehen Sie in der Spalte "Gesund laut Ihren Genen" und reicht von sechs grünen lachenden Gesichtern (besonders gesund) bis hin zu sechs roten traurigen Gesichtern (besonders ungesund).

Gehen Sie einfach durch die Liste und wählen Sie Nahrungsmittel aus, bei denen möglichst viele grüne, lachende Gesichter aufgelistet sind und minimieren Sie Nahrungsmittel im roten Bereich in Ihrer zukünftigen Ernährung. Je genauer Sie sich an diese Vorgaben halten, umso besser wird Ihre Ernährung Ihre genetischen Schwächen neutralisieren und Ihre genetischen Stärken nützen um optimale Gesundheit zu bewahren.

Mit über 50 Genen ist dieses Ernährungsprogramm eines der umfangreichsten Nutrigenetik-Programme weltweit. Ihre Gene ändern sich außerdem im Laufe Ihres Lebens nicht. Es ist also nicht nötig, bereits getestete Gene später noch einmal testen zu lassen, da sie nur wieder dasselbe Ergebnis erhalten würden.

Bewertung einzelner Inhaltsstoffe nach Ihren Genen

Hier sehen Sie eine Auflistung jedes der relevanten Inhaltsstoffe sowie die Empfehlung anhand Ihrer Gene. Dieser Bereich dient ausschließlich für Ihre Information und wurde in der DNA+Nahrungsmitteltabelle bereits für Sie berücksichtigt.

Gesamtfett

Fett ist in einer Vielzahl von Nahrungsmitteln enthalten und wird für die Produktion von lebensnotwendigen Zellwänden und anderen Prozessen im Körper benötigt. Zu viel Fett führt jedoch zu Ablagerungen in den Gefäßen und fördert die Entstehung von einer Reihe von Krankheiten.

Wirkung von fetthaltigen Nahrungsmitteln auf Ihren Körper

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren werden häufig als das "gute" Fett gesehen, das positive Auswirkung auf den Körper haben kann. Studien haben aber gezeigt, dass Menschen mit einer bestimmten Genvariation diverse Parameter verschlechtern.

Wirkung von ungesättigten Fettsäuren auf Ihren Körper

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind das "schlechte" Fett und sind in größerer Menge für jeden ungesund. Bestimmte genetische Variationen verschlechtern allerdings die Auswirkung von einer gesättigten Fettsäurenreichen Ernährung erheblich.

Wirkung von gesättigten Fettsäuren auf Ihren Körper

Cholesterin

Cholesterin ist eine Substanz die der menschliche Körper selbst produzieren kann, zum Teil aber auch durch die Nahrung aufnimmt und im Überschuss eine Reihe von negativen Auswirkungen auf den Körper hat.

Wirkung von cholesterinreicher Nahrung auf Ihren Körper

Gesamtzucker

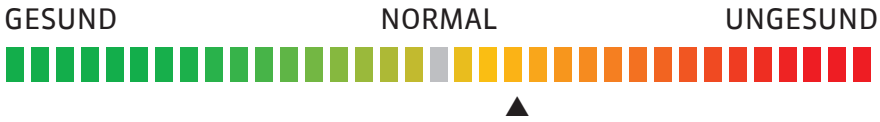
Zucker ist der Treibstoff für unsere Zellen, kann aber in zu großer sowie auch zu geringer Menge schädlich für den Körper sein. Aus diesem Grund gibt es Gene, welche die Menge an Zucker im Blut genau regulieren.

Wirkung von Zucker auf Ihren Körper

Broteinheiten

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Manche Arten werden nur sehr langsam in den Blutkreislauf aufgenommen (wenige BE) während andere sehr schnell in das Blut übergehen (viele BE) und von Genen reguliert werden müssen.

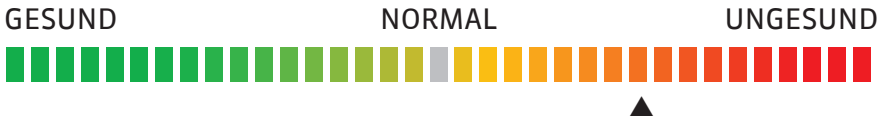
Wirkung von hohen Broteinheiten auf Ihren Körper



Natrium

Natrium ist Bestandteil des Kochsalzes und kann je nach genetischer Ausstattungen förderlich für bestimmte Krankheiten sein.

Wirkung von Natrium/Kochsalz auf Ihren Körper



Aminosäuren Cystein und Methionin

Aminosäuren sind die Grundbausteine aus denen die Proteine gebaut werden, jedoch können zu hohe Konzentrationen von den freien Aminosäuren Cystein und Methionin besonders bei bestimmten genetischen Typen schlecht für die Gesundheit sein.

Wirkung von Cys & Met auf Ihren Körper

Phosphor

Phosphor ist ein lebenswichtiges Element, das jedoch bei bestimmten genetischen Veranlagungen in größeren Mengen förderlich für bestimmte Krankheiten ist.

Wirkung von Phosphor auf Ihren Körper

Arachidonsäure

Arachidonsäure gilt als Botenstoff im Körper, der negative Reaktionen auslöst und besonders für genetisch veranlagte Personen besonders ungesund ist und gemieden werden sollte.

Wirkung von Arachidonsäure auf Ihren Körper

Linolensäure

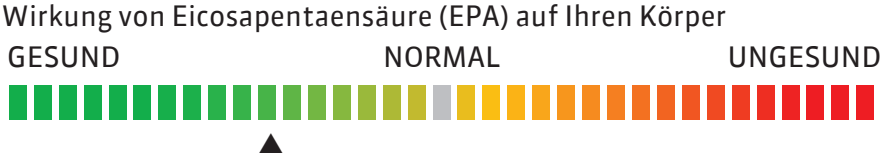
Linolensäure hemmt die Produktion von schädlichen Substanzen im Körper und kann zu gesunden Botenstoffen umgewandelt werden. Besonders genetisch veranlagte Personen profitieren deshalb von einer besonders linolensäurehaltigen Ernährung.

Wirkung von Linolensäure auf Ihren Körper

EPA

Eicosapentaensäure (EPA) ist eine ungesättigte Fettsäure aus der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren und hat eine positive Wirkung auf eine Reihe von Prozessen im Körper. Aus diesem Grund ist eine EPA-reiche Ernährung besonders für Menschen mit einem bestimmten genetischen Profil von Bedeutung.

Wirkung von Eicosapentaensäure (EPA) auf Ihren Körper



Alkohol

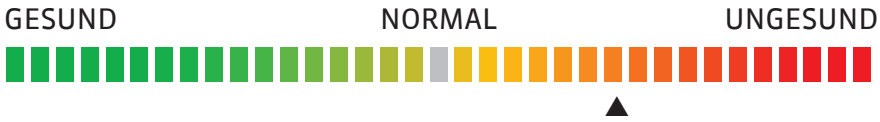
Der übermäßige Konsum von Alkohol hat einen schlechten Einfluss auf unsere Gesundheit und sollte besonders in Kombination mit bestimmten Genvariationen unbedingt gemieden werden.

Wirkung von Alkohol auf Ihren Körper

Kaffee

Kaffee enthält eine Vielzahl von Antioxidantien, die unseren Körper gegen schädliche freie Radikale schützen. Das im Kaffee enthaltene Koffein hingegen ist für manche Menschen ungesund. Je nach genetischer Variation kann Kaffee somit positiv oder negativ für unsere Gesundheit sein.

Wirkung von Kaffee auf Ihren Körper:



Purine

Purin, auch Harnsäure genannt, ist ein Abbauprodukt vom Eiweißstoffwechsel und kann sich als Harnsäurekristalle in diversen Geweben ablagern und diese schädigen. Personen mit bestimmten genetischen Variationen sollten besonders purinreiche Ernährung bestmöglich meiden.

Wirkung von Purinen auf Ihren Körper

MIKRONÄHRSTOFFE

Ihr individueller Mikronährstoffbedarf nach Ihren Genen

Individuelle Mikronährstoffmischung

Jeder Mensch ist aufgrund seiner Gene einzigartig und hat deshalb auch einen einzigartigen Bedarf an Mikronährstoffen.

Die Ernährung ist aufgrund der lebenswichtigen und krankheitsvorbeugenden Inhaltsstoffe einer der wichtigsten Faktoren in der Entstehung und Vorbeugung von Krankheiten. Deshalb haben Sie hier einen sehr großen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Aus Ihren Genanalyseergebnissen lassen sich Ihre gesundheitlichen Stärken und Schwächen ablesen. Somit ist es möglich Ihren täglichen Bedarf an wichtigen Mikronährstoffen zu errechnen und Ihnen in einem individuell für Sie zusammengestellten Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung zu stellen.

Auf diese Weise bekommen zum Beispiel Personen mit besonders hohem Osteoporoserisiko die für sie notwendige Menge an Kalzium und Vitamin D3, andere Personen mit hohem oxidativem Stress die perfekte Menge an freien Radikalfängern und Personen mit genetisch verstärkten Entzündungsreaktionen die richtige Menge an gelenksschonenden entzündungshemmenden Stoffen.

Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist natürlich der beste Lieferant von essenziellen Nährstoffen, doch leider ist die Allgemeinbevölkerung durch Ihre Ernährung mit sehr vielen Nährstoffen unterversorgt. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen gar nicht wissen, dass Sie aufgrund von diversen Gendefekten sogar noch mehr von einem Mikronährstoff brauchen als andere um gesund zu bleiben.

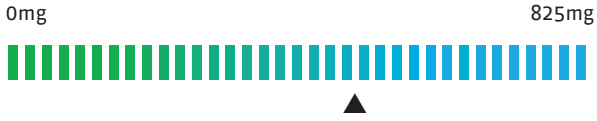
Diese Tabelle zeigt den Status der Unterversorgung an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, auch ohne Berücksichtigung des individuell höheren Bedarfs von genetisch veranlagten Risikopersonen:

	Vitaminmangel	
Mikronährstoff	Männer	Frauen
Vitamin A	15%	10%
Vitamin C	32%	29%
Vitamin E	49%	49%
Vitamin D	82%	91%
Vitamin B2	20%	26%
Vitamin B6	12%	13%
Vitamin B12	8%	26%
Folsäure	79%	85%
Kalzium	44%	54%
Zink	32%	21%

Ihr genetischer Mikronährstoffbedarf

Hier sehen Sie die Auswirkung Ihres genetischen Profils auf Ihren Mikronährstoffbedarf. Der schwarze Pfeil unter jedem Balken markiert Ihren individuellen Bedarf auf einer Skala der maximal empfohlenen Tagesdosis. Gegebenenfalls ausgegraute Balken wurden zum Zeitpunkt der Bestellung nicht angefordert.

Ihr Bedarf an Omega3 Fettsäuren



Ihr Bedarf an Vitamin D3

Ihr Bedarf an Phytosterol

Ihr Bedarf an Kalzium

Ihr Bedarf an Vitamin B6

Ihr Bedarf an Eisen

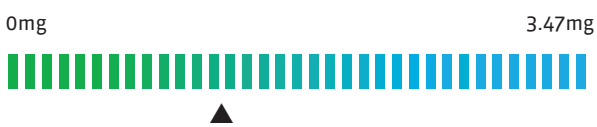
Ihr Bedarf an Folsäure

Ihr Bedarf an Vitamin C

Ihr Bedarf an Vitamin B12

Ihr Bedarf an Vitamin E

Ihr Bedarf an Vitamin B2



Ihr Bedarf an Zink

Ihr Bedarf an Magnesium

Ihr Bedarf an Selen

Ihr Bedarf an Lykopen

0mg 33.14mg

Ihr Bedarf an Methylsulfonylmethan (MSM)

0mg 973mg

Ihr Bedarf an Lutein

0mg 33.14mg

Ihr Bedarf an Coenzym Q10

0mg 165mg

Ihr Bedarf an Kupfer

0µg 2742µg

Ihr Bedarf an Mangan

0mg 5.65mg

Ihr Bedarf an Alpha Liponsäure

0mg 664.86mg

Ihr Bedarf an Vitamin A

0µg 9µg

Hier sehen Sie die übliche tägliche Verzehrsempfehlung (RDA), die von diversen anerkannten Institutionen (NIH, EFSA, IOM) empfohlen werden, sowie inwiefern Ihr täglicher Bedarf aufgrund Ihrer Gene von dieser Empfehlung abweicht. Gegebenenfalls ausgegraute Spalten wurden bei Ihrer Analyse nicht angefordert.

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

Mikronährstoff	RDA	Ihr Bedarf
Omega 3	275mg	463mg
Phytosterol	537mg	0mg
Folsäure	209µg	418µg
Vitamin B12	2.51µg	5.02µg
Vitamin B2	1.16mg	1.16mg
Magnesium	323mg	187mg
Vitamin D3	17.29µg	51.86µg
Kalzium	1087mg	3262mg
Eisen	13.62mg	0mg
Vitamin C	78mg	201mg
Vitamin E	15.9mg	40.67mg
Zink	8.55mg	21.88mg
Selen	57µg	144µg
Mangan	1.88mg	3.7mg
Vitamin A	2.96mg	6.72mg
Lykopen	11.05mg	25.06mg
Lutein	11.05mg	25.06mg
Kupfer	914µg	1179µg
Alpha Liponsäure	222mg	503mg
Methylsulfonylmethan (MSM)	324mg	412mg
Coenzym Q10	55mg	55mg

NUTRIME

Durch die Genanalyse wissen wir nun, wie stark Sie gegen Fett und Kohlenhydrate empfindlich sind. Als Unterstützung gibt es optional ein auf Ihre Gene angepasstes Medizinprodukt mit klinisch erprobtem Wirkstoff, der je nach Ihren Genen ein für Sie angepasstes Verhältnis zwischen Fettaufnahmehemmer und Kohlenhydratblocker und einigen Vitaminen enthält.

Je nach dem Grad der Fettempfindlichkeit wird dadurch bis zu 26% des Fettes in der Nahrung gebunden und nicht an den Körper für die Aufnahme abgegeben. Abhängig von dem Grad der Kohlenhydratempfindlichkeit wird die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm um bis zu 2/3 reduziert. Dadurch wird Ihre Kalorienaufnahme auf einfache Weise noch weiter gesenkt und der Abnehmerfolg noch weiter gesteigert.

Da jede Person ein anderes Verhältnis zwischen den aktiven Bestandteilen benötigt, wird das Produkt bei jeder Bestellung laut Ihren Genen im richtigen Verhältnis gemischt und in einzelne Beutel mit Ihrem Namen verschweißt. Öffnen Sie kurz vor jeder Mahlzeit einfach einen Beutel und nehmen Sie den Inhalt mit Wasser ein.

Medizinprodukt mit klinisch erprobter Wirkung

Die Kohlenhydratblockerkomponente des Produktes ist ein nach den Vorgaben und Richtlinien 93/42/EWG zertifiziertes Medizinprodukt, was bedeutet, dass die Wirkung klinischen Studien unterzogen und wissenschaftlich belegt wurde. Der aktive Wirkstoff wird aus gentechnikfreien Pflanzenstoffen hergestellt und kann laut klinischen Studien je nach Dosierung die Kohlenhydrataufnahme um bis zu 66% reduzieren. Die Kohlenhydrate können im Darm dadurch nicht in kleinere Bestandteile (Glukose) aufgespalten und in den Blutkreislauf als Kalorien aufgenommen werden.

Die Fettbinderkomponente des Produktes ist ein ebenfalls nach den Vorgaben und Richtlinien 93/42/EWG zertifiziertes Medizinprodukt und somit in seiner Wirkung wissenschaftlich belegt. Der aktive Wirkstoff wird aus pflanzlichen Ballaststoffen hergestellt und besitzt die Fähigkeit, Fett im Darm wie ein Schwamm aufzusaugen und zu binden und nicht mehr für die Aufnahme an den Körper abzugeben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dadurch bis zu 26.6% des Nahrungsfettes einer Mahlzeit gebunden werden kann.

Bestellen Sie NutriMe - Gewicht

Um NutriMe - Gewicht zu bestellen, sprechen Sie mit Ihrem Betreuer oder kontaktieren Sie uns direkt.

- Tel: +43 662 42 50 99 11
- Fax: +43 662 42 50 99 44
- www.DNAnutriControl.com

REZEPTCODE: 0FB96DEMO7XCB3

Das DNAnutriControl.com Portal

Der einfachste Weg Ihre Ernährung laut Ihren Genen zu planen ist durch das DNAnutriControl.com Internet-Portal. Sie können aber auch mit dieser Papierversion einfach auf der nächsten Seite fortfahren.

Das DNAnutriControl Portal benötigt Ihre genetischen Daten und erledigt dann die komplizierten Kalkulationen für Sie. Sie können ganz einfach mit ein paar Klicks Ihre optimale Ernährung für eine ganze Woche planen. Die Software filtert dabei ungünstige Lebensmittel für Sie aus und verrät Ihnen, wie viel Sie von diversen Lebensmitteln essen dürfen um nicht über Ihre Gesamtkalorienzahl zu kommen.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten nach Ihren Genen!

Das Programm filtert unpassende Lebensmittel laut Ihrem genetischen Profil aus und schlägt Ihnen einen passenden Ernährungsplan vor. Sollten Sie etwas davon nicht mögen, können Sie diesen Artikel mit wenigen Klicks durch etwas Anderes ersetzen.

Sie wollen kochen?

Sie wollen etwas Besonderes kochen? Kein Problem! Wählen Sie aus unseren 800 Rezepten aus und integrieren Sie diese Rezepte in Ihren Ernährungsplan. Die Zutaten werden dabei individuell an Ihre Gene angepasst um Ihre optimale Kalorienverteilung zu erreichen.

Vorteile des DNAnutriControl-Portals

- 15.000 Zutaten und 140.000 Markenartikel verfügbar
- Automatische Shopping-Liste
- 800 Rezepte auf Ihre Gene angepasst
- Drucken Sie kostenlos Ihr eigenes genetisches Rezeptbuch (coming soon)
- Bestellen Sie ein auf Ihre Gene angepasstes Müsli (coming soon)
- Planen Sie Ihr Sportprogramm
- Abnehmerfolg einfach aufzeichnen
- Welche Nahrungsmittel sind für Sie gesund? (DNA+Ernährung erforderlich)

Zugang kostenlos unter:

www.DNAnutriControl.com

Literaturverweis

Alle unsere Ergebnisse und Prozesse basieren auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik und sind optimal an gesetzliche Vorschriften angepasst.

➤ A variant of the HTRA1 gene increases susceptibility to age-related macular degeneration. Science. 2006 Nov 10.314(5801):992-3. Epub 2006 Oct 19. Yang Z, Camp NJ, Sun H, Tong Z, Gibbs D, Cameron DJ, Chen H, Zhao Y, Pearson E, Li X, Chien J, Dewan A, Harmon J, Bernstein PS, Shridhar V, Zabriskie NA, Hoh J, Howes K, Zhang K.

➤ Adams PC, R.D., Barton JC, McLaren CE, Eckfeldt JH, McLaren GD, Dawkins FW, Acton RT, Harris EL, Gordeuk VR, Leiendecker-Foster C, Speechley M, Snively BM, Holup JL, Thomson E, Sholinsky P., Hemochromatosis and iron-overload screening in a racially diverse population. N Engl J Med, 2005(352): p. 1769–78.

➤ Allen, K.J., et al., Iron-overload-related disease in HFE hereditary hemochromatosis. N Engl J Med, 2008. 358(3): p. 221-30.

➤ Alpha-tocopherol supplementation prevents the exercise-induced reduction of serum paraoxonase 1/arylesterase activities in healthy individuals.

➤ Am J Med. 1967; 42: 899-912

➤ American Heart Association

➤ Antioxidant micronutrients and biomarkers of oxidative stress and inflammation in colorectal adenoma patients: results from a randomized, controlled clinical trial.

➤ Association between decreased vitamin levels and MTHFR, MTR and MTRR gene polymorphisms as determinants for elevated total homocysteine concentrations in pregnant women.

➤ Association of MTRRA66G polymorphism (but not of MTHFR C677T and A1298C, MTRA2756G, TCN C776G) with homocysteine and coronary artery disease in the French population.

➤ Barbosa PR: Eur J Clin Nutr. 2008 Aug;62(8):1010-21. Epub 2007 May 23.

➤ Barry I. Posner2,12, David J. Balding13, David Meyre5, Constantin Polychronakos1,3 & Philippe Froguel5,14; A genome-wide association study

➤ Beja-Pereira, A.; Luikart, G.; England, P. R.; Bradley, D. G.; Jann, O. C.; Bertorelle, G.; Chamberlain, A. T.; Nunes, T. P.; Metodiev, S.; Ferrand, N.; Erhardt, G. :

➤ Bianchine, J. W.; Briard-Guillemot, M. L.; Maroteaux, P.; Frezal, J.; Harrison, H. E. : Generalized osteoporosis with bilateral pseudoglioma--an autosomal recessive disorder of connective tissue: report of three families--review of the literature. Am. J. Hum. Genet. 24: 34A only, 1972.

➤ Bolland MJ, Barber PA, Doughty RN, et al (2008). "Vascular events in healthy older women receiving calcium supplementation: randomised controlled trial". BMJ 336: 262

➤ Bradley, L.A., J.E. Haddow, and G.E. Palomaki, Population screening for haemochromatosis: expectations based on a study of relatives of symptomatic probands. J Med Screen, 1996. 3(4): p. 171-7.

➤ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

➤ Bulhoes, A. C., et. al. (2007-11). "Correlation between lactose absorption and the C/T-13910 and G/A-22018 mutations of the lactase-phlorizin hydrolase (LCT) gene in adult-type hypolactasia". Brazilian Journal of Medical and Biological Research.

➤ Burt, M.J., et al., The significance of haemochromatosis gene mutations in the general population: implications for screening. Gut, 1998. 43(6): p. 830-6.

➤ Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures.N Engl J Med. 2006 Feb 16;354(7):669-83. Jackson RD

➤ CDCP, Centers for Disease Control and Prevention

➤ Ch. 25, Disorders of the Eye, Jonathan C. Horton, in Harrison's Principles of Internal Medicine, 16th ed.

➤ Cholesterin, Risiko für Herz und Gefäße, Edita Pospisil, 2008

➤ Cholesterin, Wozu wir es brauchen und warum es uns krank macht, C.H.Beck, 1999 Dr. Ursel Wahrburg, Dr. Gerd Assmann

➤ Collins, D. R.; Knott, T. J.; Pease, R. J.; Powell, L. M.; Wallis, S. C.; Robertson, S.; Pullinger, C. R.; Milne, R. W. Marcel, Y. L.; Humphries, S. E.; Talmud, P. J.; Lloyd, J. K.; Miller, N. E.; Muller, D.; Scott, J. Truncated variants of apolipoprotein B cause hypobetalipoproteinaemia. Nucleic Acids Res. 16: 8361-8375, 1988

➤ Daniel Steinberg (2007). The Cholesterol Wars: The Cholesterol Skeptics vs the Preponderance of Evidence. Boston: Academic Press.

➤ de Jong PT (2006). "Age-related macular degeneration". N Engl J Med. 355 (14): 1474–1485.

➤ Defesche et al. 1998 FH workshop 1997

➤ Defesche, J. C.. Kastelein, J. J. P. : Molecular epidemiology of familial hypercholesterolaemia. (Letter) Lancet 352: 1643-1644, 1998

➤ Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF e.V

➤ Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG)

➤ Deutsche Zöliakie Gemeinschaft

➤ Diagnosen am Augenhintergrund, Thieme, Bernd Kirchhof, Martin Reim, Sebastian Wolf, 2003

➤ DVO-Leitlinie "Osteoporose bei Frauen ab der Menopause und Männer über 60 Jahren", 2006

➤ Effect of B vitamin supplementation on plasma homocysteine levels in celiac disease.

➤ Effect of B vitamin supplementation on plasma homocysteine levels in celiac disease.

➤ Effect of calcium and vitamin D supplementation on bone density in men and women 65 years of age or older.Dawson-Hughes B: N Engl J Med. 1997 Sep 4;337(10):670-6.

➤ Effect of supplementation of calcium and vitamin D on bone mineral density and bone mineral content in peri- and post-menopause women; a double-blind, randomized, controlled trial.Di Daniele N,Pharmacol Res. 2004 Dec;50(6):637-41.

➤ Effective detection of human leukocyte antigen risk alleles in celiac disease using tag single nucleotide polymorphisms. Monsuur AJ, de Bakker PI, Zhernakova A, Pinto D, Verduijn W, Romanos J, Auricchio R, Lopez A, van Heel DA, Crusius JB, Wijmenga C. PLoS One. 2008 May 28.3(5):e2270.

➤ Ellard, S. : Hepatocyte nuclear factor 1 alpha (HNF-1-alpha) mutations in maturity-onset diabetes of the young. Hum. Mutat. 16: 377-385, 2000

➤ Enattah, N. S.; Sahi, T.; Savilahti, E.; Terwilliger, J. D.; Peltonen, L.; Jarvela, I. : Identification of a variant associated with adult-type hypolactasia. Nature Genet. 30: 233-237, 2002.

➤ Fajans, S. S.; Bell, G. I.; Polonsky, K. S. : Molecular mechanisms and clinical pathophysiology of maturity-onset diabetes of the young. New Eng. J. Med. 345: 971-980, 2001.

➤ Farrell R, Kelly C. Celiac sprue. N Engl J Med 2002;346:180–8.

➤ Ferrari, S. L.; Deutsch, S.; Choudhury, U.; Chevalley, T.; Bonjour, J.-P.; Dermitzakis, E. T.; Rizzoli, R.; Antonarakis, S. E. : Polymorphisms in the low-density lipoprotein receptor-related protein 5 (LRP5) gene are associated with variation in vertebral bone mass, vertebral bone size, and stature in whites. Am. J. Hum. Genet. 74: 866-875, 2004

➤ Fracture prevention with vitamin D supplementation: a meta-analysis of randomized controlled trials.JAMA. 2005 May 11;293(18):2257-64: Bischoff-Ferrari HA

➤ Froguel, P.; Velho, G.; Cohen, D.; Passa, P. : Strategies for the collection of sibling-pair data for genetic studies in type 2 (non insulin-dependent) diabetes mellitus. (Letter) Diabetologia 34: 685 only, 1991

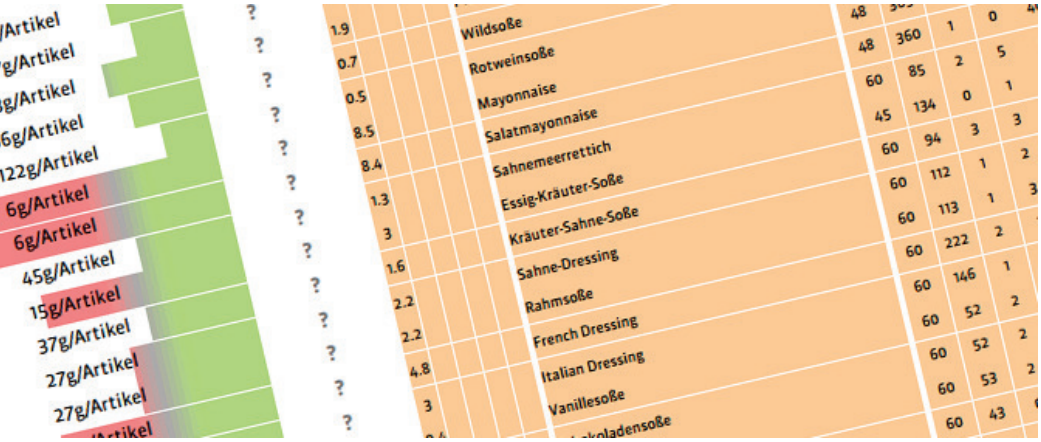
➤ Ganz DA, Bao Y, Shekelle PG, Rubenstein LZ (2007). "Will my

patient fall?". JAMA 297 (1): 77–86
➤ Gene-culture coevolution between cattle milk protein genes and human lactase genes. Nature Genet. 35: 311-313, 2003. Note: Erratum: Nature Genet. 35: 106 only, 2003.
➤ GeneticHealth.com.
➤ GFHEV-Leitlinien.
➤ Gidh-Jain, M.; Takeda, J.; Xu, L. Z.; Lange, A. J.; Vionnet, N.; Stoffel, M.; Froguel, P.; Velho, G.; Sun, F.; Cohen, D.; Patel, P.; Lo, Y.-M. D.; Hattersley, A. T.; Luthman, H.; Wedell, A.; St. Charles, R.; Harrison, R. W.; Weber, I. T.; Bell, G. I.; Pilkis, S. J. : Glucokinase mutations associated with non-insulin-dependent (type 2) diabetes mellitus have decreased enzymatic activity: implications for structure/function relationships. Proc. Nat. Acad. Sci. 90: 1932-1936, 1993
➤ Guéant-Rodriguez RM: Thromb Haemost. 2005 Sep;94(3):510-5
➤ Guideline der National Osteoporosis Foundation (USA), 2003
➤ Guillaume Charpentier8, Thomas J. Hudson4,9, Alexandre Montpetit4, Alexey V. Pshezhetsky10, Marc Prentki10,11,
➤ Gut 1989; 30: 333-338
➤ Hadithi M: World J Gastroenterol. 2009 Feb 28;15(8):955-60.
➤ Hadithi M: World J Gastroenterol. 2009 Feb 28;15(8):955-60.
➤ Haemochromatose.org.
➤ Haines, J. L.; Hauser, M. A.; Schmidt, S.; Scott, W. K.; Olson, L. M.; Gallins, P.; Spencer, K. L.; Kwan, S. Y.; Noureddine, M.; Gilbert, J. R.; Schnetz-Boutaud, N.; Agarwal, A.; Postel, E. A.; Pericak-Vance, M. A. : Complement factor H variant increases the risk of age-related macular degeneration. Science 308: 419-421, 2005
➤ Handbuch Zöliakie, Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
➤ Hardwick, C. Prognosis in coeliac disease. Arch Dis Child 1939; 14:279.
➤ Hemochromatosis National Digestive Diseases Information Clearinghouse, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services
➤ Hemochromatosis: Symptoms. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). http://www.mayoclinic.com/health/hemochromatosis/DS00455/DSECTION=2.
➤ Hemochromatosis: Treatments and drugs. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). http://www.mayoclinic.com/health/hemochromatosis/DS00455/DSECTION=7
➤ Herold, Innere Medizin 2008, 439-440
➤ HHEX gene polymorphisms are associated with type 2 diabetes in the Dutch Breda cohort. Europ. J. Hum. Genet. 16: 652-656, 2008
➤ Hobbs et al. 1992 Hum Mut 1:445
➤ Hobbs, H. H.; Brown, M. S.. Russell, D. W.; Davignon, J.. Goldstein, J. L. : Deletion in the gene for the low-density-lipoprotein receptor in a majority of French Canadians with familial hypercholesterolemia. New Eng. J. Med. 317: 734-737, 1987
➤ Hopkins MH: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010 Mar;19(3):850-8. Epub 2010 Mar 3.
➤ http://www.ncbi.nlm.nih.gov/omim/125860
➤ identifies novel risk loci for type 2 diabetes; Nature, Vol 445|22 February 2007
➤ Inter-individual variation in DNA damage and base excision repair in young, healthy non-smokers: effects of dietary supplementation and genotype.Caple F: Br J Nutr. 2010 Jan 19:1-9.
➤ Jackson RD, LaCroix AZ, Gass M, et al (2006). "Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures". N. Engl. J. Med. 354 (7): 669–83
➤ Kim DH, Vaccaro AR (2006). "Osteoporotic compression fractures of the spine; current options and considerations for treatment". The spine journal : official journal of the North American Spine Society 6 (5): 479–87
➤ Klein, R. J.; Zeiss, C.; Chew, E. Y.; Tsai, J.-Y.; Sackler, R. S.; Haynes, C.; Henning, A. K.; SanGiovanni, J. P.; Mane, S. M.; Mayne, S. T.; Bracken, M. B.; Ferris, F. L.; Ott, J.; Barnstable, C.; Hoh, J. : Complement factor H polymorphism in age-related macular degeneration. Science 308: 385-389, 2005
➤ Kuokkanen, M.; Kokkonen, J.; Enattah, N. S.; Ylisaukko-oja, T.; Komu, H.; Varilo, T.; Peltonen, L.; Savilahti, E.; Jarvela, I. : Mutations in the translated region of the lactase gene (LCT) underlie congenital lactase deficiency. Am. J. Hum. Genet. 78: 339-344, 2006.
➤ Kupper C (2005). "Dietary guidelines and implementation for celiac disease". Gastroenterology 128 (4 Suppl 1): S121–7.
➤ Laktose-Intoleranz, Thilo Schleip, 5.Auflage, 2003
➤ Leberkrankheiten_Informationswebseite.
➤ Lewington S, Whitlock G, Clarke R, Sherliker P, Emberson J, Halsey J, Qizilbash N, Peto R, Collins R (December 2007). "Blood cholesterol and vascular mortality by age, sex, and blood pressure: a meta-analysis of individual data from 61 prospective studies with 55,000 vascular deaths". Lancet 370 (9602): 1829–39.
➤ Lombardi et al. 1998 MEDPED 1998
➤ Lowering blood homocysteine with folic acid based supplements: meta-analysis of randomised trials. Homocysteine Lowering Trialists' Collaboration.BMJ. 1998 Mar 21;316(7135):894-8
➤ Maller, J.; George, S.; Purcell, S.; Fagerness, J.; Altshuler, D.; Daly, M. J.; Seddon, J. M. : Common variation in three genes, including a noncoding variant in CFH, strongly influences risk of age-related macular degeneration. Nature Genet. 38: 1055-1059, 2006
➤ Manganese superoxide dismutase polymorphism and risk of gastric lesions, and its effects on chemoprevention in a Chinese population.Tu HK: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010 Apr;19(4):1089-97. Epub 2010 Mar 16.
➤ Maternal MTHFR 677C>T genotype and dietary intake of folate and vitamin B(12): their impact on child neurodevelopment.del Río Garcia C: Nutr Neurosci. 2009 Feb;12(1):13-20.
➤ Medicoconsult-Datenbank.
➤ MFMER, Mayo Foundation for Medical Education and Research.
➤ Montalto M, Curigliano V, Santoro L, et al (2006). "Management and treatment of lactose malabsorption". World J. Gastroenterol. 12 (2): 187–91. PMID 16482616. http://www.wjgnet.com/1007-9327/12/187.asp.
➤ Montezuma SR, Sobrin L, Seddon JM. Review of genetics in age related macular degeneration. Semin Ophthalmol. 2007;22:229-40.
➤ National Cholesterol Education Program (NCEP)
➤ National Digestive Diseases Information Clearinghouse (March 2006). "Lactose Intolerance". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health.
➤ National Institutes of Health (NIH) - National Eye Institute
➤ Nature. 2007 Feb 22;445(7130):881-5. Epub 2007 Feb 11. A genome-wide association study identifies novel risk loci for type 2 diabetes. Sladek R, Rocheleau G, Rung J, Dina C, Shen L, Serre D, Boutin P, Vincent D, Belisle A, Hadjadj S, Balkau B, Heude B, Charpentier G,Hudson TJ, Montpetit A, Pshezhetsky AV, Prentki M, Posner BI, Balding DJ, Meyre D, Polychronakos C, Froguel P.
➤ NCEP, Nationales Cholesterin-Erziehungsprogramm
➤ NDDIC, National Digestive Diseases Information Clearinghouse.
➤ Niederau C, F.R., Pürschel A, Stremmel W, Häussinger D, Strohmeyer G, Long-term survivalin patients with hereditary hemochromatosis. Gastroenterology 1996(110): p. 1107-1119.
➤ NIH, Institutes of Health.
➤ ÖGTG – Österreichisches Gentechnik Gesetz
➤ Olds, L. C.; Sibley, E. : Lactase persistence DNA variant enhances lactase promoter activity in vitro: functional role as a cis regulatory element. Hum. Molec. Genet. 12: 2333-2340, 2003.
➤ Olson RE (February 1998). "Discovery of the lipoproteins, their role in fat transport and their significance as risk factors". J. Nutr. 128 (2 Suppl): 439S–443S. PMID 9478044
➤ Philippe Boutin5, Daniel Vincent4, Alexandre Belisle4, Samy Hadjadj6, Beverley Balkau7, Barbara Heude7,
➤ Raisz L (2005). "Pathogenesis of osteoporosis: concepts, conflicts, and prospects.". J Clin Invest 115 (12): 3318–25
➤ Rayman MP: Proc Nutr Soc. 2005 Nov;64(4):527-42
➤ Redeker et al. 1998 EAS 98
➤ Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation(2002), Human Vitamin and Mineral Requirements, pp166-167
➤ Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation(2007) Protein and amino acid requirements in human nutrition, pp224-226
➤ Responsiveness of selenoproteins to dietary selenium.Allan CB: Annu Rev Nutr. 1999;19:1-16
➤ Richer SP.J Am Optom Assoc. 1993 Dec;64(12):838-50. Is there a prevention and treatment strategy for macular degeneration?
➤ Robert Sladek1,2,4, Ghislain Rocheleau1*, Johan Rung4*, Christian Dina5*, Lishuang Shen1, David Serre1,
➤ Rochette, J., et al., Multicentric origin of hemochromatosis gene (HFE) mutations. Am J Hum Genet, 1999. 64(4): p. 1056-62.
➤ Sblattero D, Berti I, Trevisiol C, et al (May 2000). "Human recombinant tissue transglutaminase ELISA: an innovative diagnostic assay for celiac disease". Am. J. Gastroenterol. 95 (5): 1253–7.
➤ Schmidt et al. 2000 Atheroscler 148: 431
➤ Scott, L. J.; Mohlke, K. L.; Bonnycastle, L. L.; Willer, C. J.; Li, Y.; Duren, W. L.; Erdos, M. R.; Stringham, H. M.; Chines, P. S.; Jackson, A. U.; Prokunina-Olsson, L.; Ding, C.-J.; and 29 others : A genome-wide association study of type 2 diabetes in Finns detects multiple susceptibility variants. Science 316: 1341-1345, 2007
➤ Seeman, E.; Hopper, J. L.; Bach, L. A.; Cooper, M. E.; Parkinson, E.; McKay, J.; Jerums, G. : Reduced bone mass in daughters of women with osteoporosis. New Eng. J. Med. 320: 554-558, 1989
➤ Selenium in cancer prevention: a review of the evidence and mechanism of action.
➤ Selenium supplementation increases liver MnSOD expression: molecular mechanism for hepato-protection.Shilo S: J Inorg Biochem. 2008 Jan;102(1):110-8. Epub 2007 Aug 1.
➤ Selenium supplementation restores the antioxidative capacity

and prevents cell damage in bone marrow stromal cells in vitro.Ebert R: Stem Cells. 2006 May;24(5):1226-35. Epub 2006 Jan 19.
➤ Study on safety and bioavailability of ubiquinol (Kaneka QH) after single and 4-week multiple oral administration to healthy volunteers.Hosoe K, Regul Toxicol Pharmacol. 2007 Feb;47(1):19-28. Epub 2006 Aug 21
➤ Tong Y, Lin Y, Zhang Y, Yang J, Zhang Y, Liu H, Zhang B; Association between TCF7L2 gene polymorphisms and susceptibility to Type 2 Diabetes mellitus : a large Human Genome Epidemiology (HuGE) review and meta-analysis; BMC Med Genet. 2009 Feb 19;10:15
➤ Tsakiris S: Eur J Clin Nutr. 2009 Feb;63(2):215-21. Epub 2007 Sep 19.
➤ Tuula H. Vesa et al.: Lactose Intolerance, in: Journal of the American College of Nutrition, Vol. 19, No. 90002, 165S-175S (2000)
➤ Tybjaerg-Hansen A, Humphries SE. Familial defective apolipoprotein B-100: a single mutation that causes hypercholesterolemia and premature coronary artery disease. Atherosclerosis 1992.96:91-107
➤ van Vliet-Ostaptchouk, J. V.; Onland-Moret, N. C.; van Haeften, T. W.; Franke, L.; Elbers, C. C.; Shiri-Sverdlov, R.; van der Schouw, Y. T.; Hofker, M. H.; Wijmenga, C. :
➤ Varret, M.; Rabes, J.-P.; Collod-Beroud, G.; Junien, C.; Boileau, C.; Beroud, C. : Software and database for the analysis of mutations in the human LDL receptor gene. Nucleic Acids Res. 25: 172-180, 1997r M, Renner W, et al. Association of complement factor H Y402H gene orgy.

DNA+ NAHRUNGSMITTELLISTE

- Mehr als 1000 Nahrungsmittel nach Ihren Genen bewertet
- Ihre angepasste Ernährung einfach planen
- Warnung vor angegebenen Nahrungsmittel-Allergien
- Aufl istung der Mikronährstoffe aller Nahrungsmittel



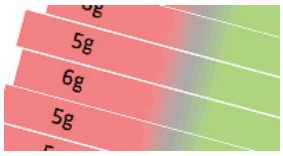
TABELLE

Die DNA+Nahrungsmitteltabelle erklärt

Die DNA+Nahrungsmitteltabelle beinhaltet mehr als 1100 verschiedene Nahrungsmittel, die anhand Ihrer Gene ausgewertet wurden und Ihnen einfach ermöglicht Gewicht zu verlieren, sich laut den Genen gesund zu ernähren oder beides.

DNA+Gewicht: Grüne Balken

Kleine grüne Balken bedeuten, dass dieses Lebensmittel für Ihre Gene gut geeignet ist. Versuchen Sie Ihre Ernährung großteils aus Nahrungsmitteln aus dem grünen Bereich zu erstellen, um effektiv abzunehmen und vor allem satt zu werden.

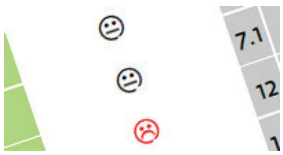


DNA+Gewicht: Rote Balken

Rote Balken bedeuten, dass dieses Lebensmittel für Ihre Gene aufgrund der enthaltenen Kalorienverteilung ungünstig ist. Versuchen Sie Lebensmittel im roten Bereich eher zur Ausnahme zu machen, besonders da Portionen üblicherweise sehr klein ausfallen und wenig sättigend wirken.

DNA+Gewicht: Fragezeichen

Sollten Sie DNA+Ernährung nicht optional dazu bestellt haben, sind leider keine Informationen verfügbar, ob dieses Nahrungsmittel aufgrund Ihrer Gene besonders gesund oder ungesund ist. In diesem Fall sehen Sie an der Stelle "Gesund laut Ihren Genen" ein Fragezeichen.



DNA+Ernährung: Neutrale Gesichter

Neutrale Gesichter bedeuten, dass dieses Nahrungsmittel in der üblichen Portionsgröße aufgrund Ihrer Gene weder besonders gesund noch besonders ungesund ist. Dieses Nahrungsmittel wird kaum einen Einfluss auf Ihre Gesundheit haben.

DNA+Ernährung: Grüne Gesichter

Grüne Gesichter bedeuten, dass dieses Nahrungsmittel bestimmte Stoffe enthält, die aufgrund Ihres genetischen Profils besonders gesund für Sie sind. Versuchen Sie Ihre Ernährung mit möglichst vielen Nahrungsmitteln aus der grünen Kategorie zu planen, um sich möglichst gesund zu ernähren.

DNA+Ernährung: Rote Gesichter

Rote Gesichter bedeuten, dass diese Nahrungsmittel bestimmte Stoffe enthalten, die aufgrund Ihres genetischen Profils besonders ungesund für Sie sind. Nahrungsmittel im roten Bereich können die Entstehung von Krankheiten fördern und Symptome verschlimmern. Versuchen Sie diese Nahrungsmittel bestmöglich zu meiden.

DNA+Ernährung: Rote Nummern

Rote Nummern bei den Nahrungsmittelbestandteilen bedeuten, dass bei der Menge dieses Inhaltsstoffes in einer üblichen Portion eine definierte Mengen-Grenze überschritten wurde, und diese deshalb negativ für Ihre Gesundheit ist. Ein Lebensmittel kann dennoch positiv sein, wenn andere positive Inhaltsstoffe den negativen Effekt überwiegen.

DNA+Ernährung: Grüne Nummern

Grüne Nummern bedeuten, dass dieser Inhaltsstoff in einer üblichen Portion eine Grenze überschritten hat und somit besonders gesund für Ihre Gene ist. Ein Lebensmittel kann dennoch negativ für Sie sein, wenn es größere Mengen von negativen Inhaltsstoffen beinhaltet.

DNA+Ernährung: Warnsymbol

Ein Warnsymbol bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen Stoff enthält, der bei Ihnen Verdauungsprobleme oder Symptome auslösen könnte (aber nicht zwingend muss). Achten Sie beim Verzehr dieses Lebensmittels auf Verdauungsprobleme und meiden Sie es wenn nötig. Sollten keine Beschwerden auftreten, können Sie dieses Nahrungsmittel ohne Problem weiterhin essen.

Warnung - Allergie

Wenn Sie bei der Bestellung angegeben haben, an irgendwelchen Allergien zu leiden, finden Sie in der Allergiespalte gelegentlich ein Warnsymbol. Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen Stoff enthalten KANN, der bei Ihnen eine Allergie auslösen könnte. Diese Warnung basiert ausschließlich auf Ihren Angaben und es werden keine Genanalyseergebnisse dazu berücksichtigt. VORSICHT! Es handelt sich um eine grobe Angabe zu möglichen Allergenen, die keinesfalls vollständig ist. Prüfen Sie immer die Bestandteile jedes Nahrungsmittels wenn Sie an Nahrungsmittelallergien leiden.

Artikel/Portion = 1.3

DNA+Gewicht: Artikel/Portion

Die Zahl Artikel pro Portion beschreibt, wie viele Artikel Sie Einsetzen müssten um eine typische Portion dieses Nahrungsmittels zu bekommen. 2 bedeutet, dass Sie 2 Artikel opfern müssen um eine normale Portion zubekommen. 0.5 bedeutet, dass ein Artikel bereits eine doppelte Portion wäre. Diese Zahlen dienen Ihnen nur zur einfacheren Planung Ihrer Ernährung.

44g/Artikel

beliebig viel - kein Artikel

DNA+Gewicht: Artikelmenge

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

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Brot und Kleingebäck	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
40g/Artikel	☺☺☺	1.4	ⓘ				Vollkornbrot	50	99	4	19	1	0.3	0.3	0	0	2	0	0	0	0	0.8	19.3	0.8	18.5	1	118	145.5	7	1.3	0	0	3.2	0.1	263.5	0	111.5	12.4	100.5	0.5	37	0	0	0	21.5
40g/Artikel	☺☺☺☺	1.4	ⓘ				Vollkornbrot mit Sonnenblum..	50	110	4	19	2	1.2	0.2	0	0	2.5	0	0	1.7	79	75	0.8	19.7	0.9	20.5	1.2	179.5	164	11	1.4	0.6	0.6	3.2	0.3	244	12.5	118.5	0.5	35	0	0	0	20.1
35g/Artikel	☺☺☺	1.5	ⓘ				Vollkornbrot-Weizenvollkorn..	50	102	4	20	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0.3	75	39.5	0.8	19.6	0.8	15.5	1	122	105	14.5	0.5	0.5	3.4	0.2	231	12.4	102	0.5	12.5	0	0	0	21
35g/Artikel	☺☺☺☺	1.4	ⓘ				Vollkornbrot-Gerstenvollkor..	50	102	4	20	1	0.3	0.1	0	1.5	0	0	0.3	52	75	0.9	17.4	0.9	19.5	1.2	169	154	18.5	0.5	0.5	0.6	3.4	0.3	211.5	12.5	121.5	0.5	31	0	0	0	20.5
35g/Artikel	☺☺☺☺	1.4	ⓘ				Vollkornbrot-Roggenvollkorn..	50	103	4	20	1	0.4	0.1	0	3	0	0	0.4	51.5	89.5	1	17.4	0.9	20.5	1.3	156	154	17	0.5	0.5	0.6	3.4	0.3	210.5	12.5	118.5	0.5	28	0	0	0	20.5
35g/Artikel	☺☺	1.5	ⓘ				Graubrot	45	101	3	21	0	0.3	0.1	0	0	0	0	0.2	36	58.5	0	13.6	0.5	12.6	0.6	72	93.6	11.7	0.6	0.5	0.6	3.8	0.3	264.6	11.1	57.6	0	27.5	0	0	0	16.9
35g/Artikel	☺☺	1.3	ⓘ				Graubrot-Roggenbrot mit Son..	45	99	3	18	1	1.1	0.2	0	0	0.5	0	0.2	29.7	75.6	0	29.5	0.8	13.1	0.8	140.9	97.2	10.8	1.7	0.6	0.2	3.4	0.4	188.6	12	80.6	0	21.2	0	0	0	18.7
35g/Artikel	☺☺	1.5	ⓘ				Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	4	21	1	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	18.9	36.9	0	22.3	0.5	9.5	0.6	68.9	56.3	12.2	0.7	0	0.2	3.9	0	224.6	6.4	50.4	0	25.2	0	0	0	17.2
35g/Artikel	☺☺	1.5	ⓘ				Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	3	21	0	0.3	0.1	0	0	0	0	0.2	36	58.5	0	24	0.5	13.1	0.6	72	93.6	11.7	0.6	0.6	0	3.8	0	264.6	6.4	57.6	0	27	0	0	0	16.9
30g/Artikel	☺☺	1.6	ⓘ				Graubrot-Mehrkornbrot	45	110	4	22	1	0.5	0.2	0	0.5	0	0	0.2	41.4	97.7	0	17.6	0.5	13.5	0.8	98.1	103.5	12.6	0.6	0.6	0	4.1	0	221	11.6	72	0	30.2	0	0	0	15
30g/Artikel	☺	1	ⓘ				Weißbrote	30	73	2	15	0	0.2	0.1	0	0.9	0	0	0.1	18	5.1	0	9.1	0.2	17.4	0.2	66	39.6	6.6	0.4	0.4	0	4.1	0.3	162	87.3	4.3	26.4	6.9	0	0	0	11.1
30g/Artikel	☺	1	ⓘ				Weißbrot-Toastbrot	30	78	2	14	1	0.4	0.7	1.2	4.5	0.5	0	0.1	21	30	0	9.7	0.2	4.8	0.3	33	39.9	5.7	1.1	0.2	0	4	0	179.4	90.3	5.8	26.7	0.9	0	0	0	10.4
25g/Artikel	☺	0.5	ⓘ				Knäckebrot	10	32	1	7	0	0.1	0	0.1	0.4	0	0	0.1	18	30	0	3.7	0.3	5.5	0.5	40	43.6	8.8	0.2	0	0	5.5	0.1	46.3	33	1.4	30.3	2.7	0	0	0	0.5
25g/Artikel	☺	0.5	ⓘ				Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	1	7	0	0.1	0	0	0	0	0	0.1	6.3	12.3	0	3.7	0.2	3.2	0.2	23.1	18.8	4.1	0.3	0	0	0.1	0	75.2	34.2	1.4	19.1	9.1	0	0	0	0
25g/Artikel	☺	0.5	ⓘ				Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	1	7	0	0.1	0	0	0.1	0	0	0.1	11.9	19.4	0	3.7	0.2	4.3	0.2	23.8	31	3.8	0.2	0	0	5.7	0	87.6	40.5	1.4	19.1	9.1	0	0	0	0
25g/Artikel	☺	0.5	ⓘ				Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	1	7	0	0.1	0	0	0.1	0	0	0.1	12.8	30.3	0	1.2	0.2	4.2	0.3	30.4	32.1	3.9	0.2	0.2	0	5.7	0	68.5	40.6	2.6	22.3	9.3	0	0	0	0.7
30g/Artikel	☺	1.5	ⓘ				Grünkernbrot	45	108	4	21	1	0.5	0.2	0.5	3.2	0	0	0.1	46.8	80.6	0	4.7	0.9	9	1.2	105.8	99	7.2	0.5	0.2	0	3.9	0.2	231.8	142.2	6.8	87.8	11.3	0	0	0	16.4
30g/Artikel	☺☺	1.7	ⓘ	ⓘ			Kartoffelbrot	50	122	4	24	1	0.3	0.3	1	4.5	0.1	2.9	0.1	65	48.6	0	1.6	0.4	17	0.6	110.5	145	27.5	0.8	0.4	0.1	4.1	0.2	165	139	9	48	0.5	11	1.3	18.7	
40g/Artikel	☺☺☺	1.4	ⓘ	ⓘ			Dinkelbrot	50	117	5	20	2	1.4	0.2	0	0.5	0	0	1.8	89	110.5	0	2.1	1	11.5	2.1	237.5	141	42	2.5	0.1	0	3.3	1.8	224	205.5	12.5	108	0	22.1	2.2	20.1	
30g/Artikel	☺	1.5	ⓘ				Buchweizenbrot	45	106	3	21	1	0.4	0.2	0.5	3.2	0	0	0.1	45.5	86.4	0	5.7	0.8	8.1	1	88.7	96.8	6.3	0.5	0	0	3.9	0.4	232.7	128.3	12.2	69.3	10.8	6	1.7	17.1	
25g/Artikel	☺	2.5	ⓘ				Laugengebäck	50	171	5	34	1	0.7	0.4	0.5	11.5	0	0	0.1	33	37	0	8.6	0.4	32.5	0.5	67.5	74.5	4	0.5	0	0	5.7	0.2	581.5	182	11.1	208.5	33	0	1.7	6	
35g/Artikel	☺	1.5	ⓘ				Hirsebrot	45	106	3	21	1	0.5	0.2	0.5	3.2	0	0	0.1	53.6	100.8	0	6.6	0.7	10.8	1.4	144.9	101.7	5.9	0.4	0	0	3.9	0.4	232.7	127.8	9	84.6	10.8	21.6	1.6	17.2	
35g/Artikel	☺	1.4	ⓘ				Maisbrot	45	104	4	20	1	0.6	0.2	0.5	30.2	0	0	0.2	49.1	65.3	0	9	0.6	9	1.1	98.6	79.2	5.4	0.6	0	0	3.7	0.5	232.7	140.9	4.6	84.2	10.4	18.9	2.3	17.1	
40g/Artikel	☺☺	1.1	ⓘ				Pumpernickel	40	78	2	16	1	0.2	0	0	1.6	0	0	0.4	20.8	52.8	0	9.8	0.7	9.6	0.7	81.2	76.8	9.2	1	0	0.5	3.3	0.1	178	59.2	8.8	61.2	0	24.4	3.5	17.6	
30g/Artikel	☺	1.2	ⓘ				Baguette	30	85	3	17	1	0.4	0.1	0	0	0.2	0.2	0.1	24	27	0	8.9	0.2	10.8	0.4	41.4	41.7	13.2	1	0	0	4.7	0	198.9	112.5	3.4	33.3	0	30	1.1	8.3	

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																				
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Getreide	60	183	7	36	1	0.6	0.2	0	0	12	0	0.6	55.8	161.4	0	1.9	11.6	1.5	19.8	1.9	222	228	52.2	0	0	0	5	0.4	4.8	254.4	32	205.2	1.8	30.6	0	0	0	8	7.3
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Weizen	60	183	7	36	1	0.6	0.2	0	0	12	0	0.6	55.8	161.4	0	1.9	14.6	1.5	19.8	1.9	222	228	52.2	0.4	0	0	5	0.4	4.8	254.4	37.5	205.2	1.8	30.6	0	0	0	8	7.3
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.1	ⓘ				Weizen Flocken	50	153	6	30	1	0.5	0.2	0	0	10	0	0.5	46.5	134.5	0	1.5	10.6	1.3	16.5	1.6	185	190	43.5	0.4	0	0	5	0.3	4	212	38.6	171	1.5	25.5	0	0	0	6.6	6
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.5	ⓘ				Quinoa	100	355	12	62	6	3.9	0.5	0	0	12	4.2	0.1	45	139	0	1.5	8.5	2.2	25	2.9	482	562	49	1.8	0.4	0	0	5.2	1.6	3	4.8	383	592	0	200	0	0	6.9	10.9
25g/Artikel	☺☺☺☺	4.9	ⓘ				Couscous	100	341	12	69	2	1	0.3	0	0	0	0	0.8	17	33	0	1.3	12.3	2.1	26	2.6	406	335	17	0.8	0.4	0	0.1	5.7	0.7	6	2.4	414	254	2	50	0	0	6.2	11.1
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Roggen	60	180	6	36	1	0.6	0.2	0.3	0	7.2	0	0.8	102	139.8	0	1.7	21.2	1.7	22.2	1.7	235.2	306	85.8	0.6	0	0	0	5.1	0.5	2.4	6	185.4	204	205.2	4.2	70.2	31.8	0	0	8	7.7
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.4	ⓘ				Hafer	60	199	6	33	4	3.1	0.9	0	0	0	0	0.3	102	576	0	1.8	32.8	1.9	48	3.5	246	213	19.8	0.6	0	0	0.1	4.6	0.6	4.8	2.4	273.6	9.8	205.2	4.2	70.2	52.8	0	0	5.8	8.3
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Gerste	60	193	7	38	1	0.7	0.3	0	0	0.6	0	0.2	108	336	0	0.9	20.4	1.4	22.8	1.7	256.2	266.4	39	1	0	0	0.1	5.3	0.6	10.8	0.3	243	16.4	205.2	0	52.8	0	0	0	5.2	7.3
20g/Artikel	☺☺	2.1	ⓘ				Weizen Mehl	40	137	4	29	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	5.2	16.4	0	0.2	29	0.2	2	0.2	42.4	67.2	4	0.3	0	0	0	6	0.1	0.4	0.6	144	21.3	24.8	0.4	11.2	0	0	0	1.1	5.4
25g/Artikel	☺☺☺	0.9	ⓘ				Weizen Vollkornmehl	20	62	2	12	0	0.3	0.1	0	0	2	0	0.3	34	92	0	0.6	3.4	0.7	6.4	0.7	126	67.4	10	0.1	0	0	0	5	0.1	0.6	0.6	80.6	14	69	0.6	13.6	0	0	0	2	3
25g/Artikel	☺	1	ⓘ				Weizen Mehl (Type 650-1800)	20	67	3	13	0	0.1	0	0	0	0	0	0.1	12	56	0	0.3	3.6	0.3	3.4	0.5	49.2	38	4.4	0.1	0	0	0	5.6	0.1	0.6	0.6	103.2	9	36	0.4	7.4	0	0	0	1	2.7
20g/Artikel	☺☺	1	ⓘ				Roggen Mehl (Type 650-1800)	20	65	1	14	0	0.1	0	0	0	0	0	0.1	18.4	22	0	0.4	7	0.3	4.4	0.4	42	34	3	1.3	0	0	0.1	5.9	0.2	0.2	0.2	42.8	3.8	25.6	0.2	12.8	0	0	0	1.3	2.8
25g/Artikel	☺☺	1	ⓘ				Hafer Mehl	20	79	3	14	1	1.1	0.3	0	0	0	0	0.2	24	40	0	0.7	6.6	0.7	11	0.8	46	53.6	12	0.1	0	0	0	5.7	0.1	1.2	0.2	161.4	6.4	81	1.4	16.4	0	0	0	1	0.7
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.3	ⓘ				Dinkel ganzes Korn	100	329	17	60	2	1	0.2	0	0	0	0	0.2	155	300	0	4.4	11.7	3.7	25	4.4	400	415	50	0.7	0	0	0.1	5	0.6	1	0.6	732	36.2	422	3	49	0	0	0	10	9.2
25g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Grünkern	60	196	7	38	2	0.9	0.2	0	0	0	0	0.1	60	180	0	1.8	6	2.1	13.2	2.5	156	268.2	30	0.5	0	0	0	5.3	0.4	1.8	0.4	246	18.2	246.6	2.4	43.8	0	0	0	5.9	6.4
20g/Artikel	☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Buchweizen	60	206	6	43	1	0.7	0.2	0	0	7.8	0	0.1	90	348	0	0.9	5	1.6	10.8	2.3	350.4	235.2	30	0.3	0	0	0	5.9	0.2	1.2	0.4	228.6	15.2	192	0	43.8	0	0	0	2.2	7.3
20g/Artikel	☺☺☺	2	ⓘ				Buchweizen Korn geschält	40	137	4	28	1	0.5	0.1	0	0	5.2	0	0.1	60	232	0	0.6	2.2	1.1	7.2	1.5	233.6	156.8	20	0.2	0	0	0	5.9	0.1	0.8	0.4	164	0	128	0	32	0	0	0	1.5	4.8
25g/Artikel	☺☺☺☺	3	ⓘ				Hirse	60	214	6	41	2	1.5	0.5	0	0	0	0	0.1	65.4	311.4	0	0.7	6.4	1.7	6	4.1	366	103.8	12	1	0	0	0	5.7	1	1.8	0.4	205.2	6.6	165	0	69	0	0	0	2.3	6.3
25g/Artikel	☺☺	0.6	ⓘ				Amaranth	12	46	2	8	1	0.5	0.2	0.5	0	0	0.5	0	25	26.8	0	0.3	2.2	0.4	25.7	0.9	93.2	43.9	5.9	0.2	0	0	0	5.5	0.2	2.5	0	64.3	0	54.6	0	6.8	0	0	0	1.1	0
25g/Artikel	☺☺☺☺	2.8	ⓘ				Mais ganzes Korn	60	197	5	38	2	1.6	0.4	0	553.8	0	0	0.9	120	240	0	0.2	1.3	0.9	4.8	0.9	144	162	15.6	0.8	0	0	0.1	5.4	0.7	3.6	0.6	273	12.2	127.8	0	22.8	0	0	0	4.6	8.5
20g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Reis ungeschält	60	211	5	44	1	0.8	0.4	0	0	0	0	0.4	54.6	165	0	1.3	8.4	1.2	9.6	1.9	180	156	13.2	0.4	0	0	0	6.2	0.4	6	0.6	162	4.4	169.2	1.2	18	0	0	0	1.3	7.5
20g/Artikel	☺	2.2	ⓘ				Reis geschält	40	140	3	31	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0	12.8	60	0	0.4	3.2	0.6	2.4	0.7	86	44.8	4.4	0.1	0	0	0	6.5	0.1	1.6	0	112	1.4	44	0	4.8	0	0	0	0.8	4.7
20g/Artikel	☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Wildreismischung	60	214	6	45	1	0.7	0.3	0	0	0	0	0.3	80.4	182.4	0	1.2	1.7	1.8	10.2	1.7	213.6	181.2	24	0.4	0	0	0	6.2	0.3	5.4	0.4	180	2.2	192	1.2	14.4	0	0	0	1.9	5.9
20g/Artikel	☺☺☺	5.4	ⓘ				Basmatireis	100	353	9	75	1	0.8	0.2	0	0	0	0	0.1	5	48	0	0.7	15.1	0.3	35	0.3	251	107	11	0.3	0	0	0.1	6.3	0.1	16	1.1	318	17.2	114	0	20	0	0	0	2.2	11.9
20g/Artikel	☺☺	2.3	ⓘ				Reis parboiled	40	140	3	32	0	0.1	0	0	0	0	0	0.1	12	160.8	0	1.6	3.7	0.7	9.6	1.2	136	60	6.4	0.1	0	0	0	6.6	0	2.4	0	79.6	0.9	44	0	0	0	0	0	0.6	4.8
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	14	ⓘ				Milchreis ganzes Korn	250	878	18	194	2	1	0.3	0	0	0	0.3	0.1	80	375	0	2.5	19.4	3.6	15	2.3	537.5	280	27.5	0.8	0	0	0.2	6.5	0.4	10	1.1	650	62.5	275	0	27.5	0	0	0	5.3	29.2
25g/Artikel	☺	0.9	ⓘ				Mais Mehl	20	66	2	13	1	0.5	0.1	0	60	0	0	0.2	26	12	0	0.1	3.3	0.5	3.6	0.1	36	24	2	0.3	0	0	0	7.2	0.2	0.6	0.2	73	0.4	51.2	0	5	0	0	0	1.9	2.3
20g/Artikel	☹	1.2	ⓘ				Mais Stärke	20	70	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	1.6	1	0	0.2	3.4	0.1	2	0.1	10	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.8	0.3	6	0	0.2	0	0	0	0.2	2.5

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
20g/Artikel	😐	1.1	ⓘ				Reis Mehl	20	72	1	16	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25g/Artikel	😊😊😊😊	2.1	ⓘ				Müsli	50	173	6	29	3	2.7	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1.5	0	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	😐	1.7	ⓘ				Cornflakes	30	108	2	24	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40g/Artikel	☹	6.5	ⓘ				Polenta	250	493	6	46	32	3.2	26.8	0	0	170	9.6	0	0	0	0	0.1	24.8	0.3	0.1	0	0.7	0	55	55	2.5	1.1	0	0.1	0.8	1.5	6.6	0.7	0.1	605	288	50.5	0.8	0	0	0	0	0	0
25g/Artikel	😐	0.1	ⓘ				Popcorn	2	7	0	1	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
20g/Artikel	😐	0.9	ⓘ	ⓘ			Schokoladenguss	15	68	1	9	3	0.6	2.3	0	0.5	0	0	0	39.2	0	18.1	0	0.2	0.3	25.2	2	171.9	173.4	2.1	8.7	0.7	0	8.3	4.9	20.1	0.1	49.2	0	1.1	44.7	0	2.9	0	0	0	1.1	0.2
10g/Artikel	☹	0.5	ⓘ				Zucker weiß	5	20	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	0	0	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹☹	1.6	ⓘ				Honig	20	61	0	15	0	0	0	0	0	0.5	0	0	10	31.8	0	0	0.2	0	1.2	0.1	0.3	18	9	0	14.7	5	7.6	6.3	0.5	0.4	0	3.2	0	1	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹☹☹	1.9	ⓘ				Konfitüre einfach	25	71	0	17	0	0	0	0	2.5	1	0	0.5	3.3	0	0	0.5	0.5	0	0.5	0.1	7.3	11.5	0.3	17.2	0	0	0.7	5.8	16.3	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹☹☹	1.7	ⓘ				Konfitüre extra	25	66	0	16	0	0	0	0	2.8	1.2	0	0.8	3.8	0	0	0.3	0.5	0	0.1	0.1	8	13.3	0.3	16	4.9	0	0.8	5.4	14.9	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☹	0.5	ⓘ				Bonbon sauer	5	20	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	0	2	0	0	0	4.9	0	0	8.2	4.9	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☹	0.5	ⓘ				Fruchtbonbon	5	20	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	2	0.5	0	0	4.8	0	0	7.9	4.8	1.3	0	0	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	😊	1.6	ⓘ				Marzipan Masse	15	79	2	6	5	4.5	0.4	0	0	2.5	16.5	2.4	0	0	0	0.2	0.4	0.3	8.3	0.3	88.7	66	11.7	5.8	0	0	3.2	5.7	4.8	0.2	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	😊😊	1.5	ⓘ				Nougat masse	15	78	2	7	5	4.4	0.6	0	1.6	0	14	54.2	0	0	0.3	0.5	0.4	0.3	13.5	1	187.1	115.2	7.4	6.7	0	0	3.7	6.7	4.8	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹	1.9	ⓘ	ⓘ			Milchschokolade	20	107	2	11	6	2.2	3.8	1.8	17.4	0	0.1	7.4	22.1	0	0	0.9	0.4	49.4	0.3	90.6	92	2	10.8	1.9	0	4.5	8.9	11.6	0.1	0.1	73.2	8.4	56	0	4	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	😐	2.1	ⓘ	ⓘ			Vollmilchschokolade	20	107	1	10	7	2.3	4.1	2.6	12.8	0.4	0.1	53.4	15.9	0	0.1	0.7	0.3	41	1.3	115.4	136	2.6	10.4	1.3	0	4.3	9.1	20.6	0.1	0.1	47.6	8.6	43.8	0	0	22.2	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹	1.5	ⓘ	ⓘ			Sahnemilchschokolade	20	99	1	13	5	1.6	3	3.4	17	0.2	0.1	39	17.5	0	0.2	0.6	0.3	23.6	1.5	130.4	134	3.2	12.6	0.7	0	5.3	11.9	15.2	0.1	0.1	40.2	9.4	36.4	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	😐	1.9	ⓘ				Zartbitterschokolade	20	99	2	9	6	2.2	9.3	0.2	0	0	0.1	13	24.5	0	0.4	0.7	0.5	11.2	3.4	300	263.8	3.2	9.3	0	0	3.9	9.3	21	0.1	0.1	57.6	19.9	52.6	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	😐	1.1	ⓘ				Bitterschokolade	20	79	2	10	3	1.1	2	0	0	0	0	19.8	37.5	0	0.5	0.9	0.8	17	5.2	457.8	402.8	4.8	9.9	0	0	4.1	9.9	32.2	0.1	0.1	88	17.3	80.2	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹☹	1.9	ⓘ	ⓘ			Schokolade weiß	20	108	1	12	6	2.1	3.7	3	14.8	0.4	0	56	8.1	0.1	0	0.9	0.1	42.4	0.1	8.2	46.6	1.6	12.4	1.4	0	5.2	11	14.8	0.1	0.1	31.6	16	28.6	0	0	21.6	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☹	1.1	ⓘ				Schoko-Kuss	20	71	1	10	3	0.9	1.7	0	0	0	0	15	11.2	0	0.2	0.8	0.2	5.4	1.5	135.4	120.2	1.6	9.8	0	0	4.3	9.8	14	0.1	0.1	48.6	14.8	24	0	0	7.6	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹☹	1.1	ⓘ				Pralinen	12	49	0	10	1	0.2	0.4	0	0	0	0	6	3	0	0	0	0	0	0	37.3	36.1	0.4	10.2	0	0	7.1	8.3	9.2	0	0	6.8	6.5	0	0	1.9	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☹☹☹	1.5	ⓘ				Rumkugeln	20	81	0	14	2	0.7	1.2	0.1	2.9	0	0	6.8	2.8	0	0	0	0.1	1.9	0.4	89.6	83	0.8	13.9	0	0	5.8	10.7	16.6	0	0	42.7	16.4	15.6	0	0	5.4	0	0.7	0	3.4	0.5	2.2	0
20g/Artikel	😊	0.2	ⓘ				Kakaopulver	4	14	1	1	1	0.3	0.5	0	0.2	0	0	7.2	13.6	0	0	0.3	0.3	6.2	1.9	166	146.4	1.8	0.7	0	0	1.5	0.7	11.7	0	32	0	29.2	0	0	1.4	0	0	0	1.7	1.1	0.2	0

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Eier und Eierprodukte, Teigwaren	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &.ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
50g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Hühnerei	60	82	7	1	6	3.2																																		
15g/Artikel	☺☺☺☺	1.7	ⓘ				Hühnerei Eigelb	22	77	4	0	7	4	2.1	1.6	277.2	237.6																																
50g/Artikel	☺	0.8	ⓘ				Hühnerei Eiweiß	38	18	4	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☺☺☺	2.9	ⓘ				Teigwaren eifrei	50	174	6	35	1	0.3	0.1	0	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☺☺☺☺☺	8.7	ⓘ				Eierteigwaren	150	543	20	105	4	2.1	0.7	129	94.5	0	0	0.2	109.5	90	0	0	0	0.9	0	1.8	0	0	4.5	292.5	97.5	109.5	328.5	33	0.2	0.7	0	0.1	5.8	0.5	25.5	576	229.5	7.5	130.5	0	0	0	0	0	14.6
20g/Artikel	☺☺	2.9	ⓘ				Eierteigwaren Spaghetti	50	181	7	35	1	0.6	0.2	0.7	43	31.5	31.5	0.1	36.5	36.5	30	0	0	0.3	0.4	0	0.8	0	1.5	97.5	97.5	109.5	100	11	0.2	0.2	0	0	5.8	0.1	2.5	205	76.5	2	38	0	0	0	0	0	4.9
20g/Artikel	☺☺	2.9	ⓘ				Eierteigwaren Makkaroni	50	181	7	35	1	0.7	0.2	0.7	43	31.5	31.5	0.1	36.5	36.5	30	0	0	0.3	0.3	0	0.6	0	1.5	97.5	97.5	109.5	109.5	11	0.2	0.2	0	0	5.8	0.2	8.5	192	76.5	2.5	43.5	0	0	0	0	0	4.9
20g/Artikel	☺☺	2.9	ⓘ				Eierteigwaren Schnitt-/Band..	50	181	7	35	1	0.7	0.2	0.7	43	31.5	31.5	0.1	36.5	36.5	30	0	0	0.3	0.3	13.5	0.6	11.5	1.5	97.5	97.5	109.5	109.5	11	0.2	0.2	0	0	5.8	0.2	8.5	192	76.5	2.5	43.5	0	0	0	0	0	4.9
20g/Artikel	☺☺	2.9	ⓘ				Eierteigwaren Suppennudeln	50	181	7	35	1	0.7	0.2	0.7	43	31.5	31.5	0.1	36.5	36.5	30	0	0	0.3	0.3	14.1	0.6	11.5	1.5	97.5	97.5	109.5	109.5	11	0.2	0.2	0	0	5.8	0.2	8.5	192	76.5	2.5	43.5	0	0	0	0	0	4.9
20g/Artikel	☺☺	2.9	ⓘ				Eierteigwaren Hörnchen	50	181	7	35	1	0.7	0.2	0.7	43	31.5	31.5	0.1	36.5	36.5	30	0	0	0.3	0.3	11.6	0.6	11.5	1.5	97.5	97.5	109.5	109.5	11	0.2	0.2	0	0	5.8	0.2	8.5	192	76.5	2.5	43.5	0	0	0	0	0	4.9
20g/Artikel	☺☺	2.9	ⓘ				Eierteigwaren Eiergräupchen	50	181	7	35	1	0.7	0.2	0.7	43	31.5	31.5	0.1	36.5	36.5	30	0	0	0.3	0.3	20.2	0.6	11.5	1.5	97.5	97.5	109.5	109.5	11	0.2	0.2	0	0	5.8	0.2	8.5	192	76.5	2.5	43.5	0	0	0	0	0	4.9
35g/Artikel	☺☺	1.5	ⓘ				Eierteigwaren Spätzle	50	109	4	19	2	1	0.5	0.5	60.5	44	31.5	0.3	36.5	66	22.3	0.5	0.1	0.3	0	0.4	0.6	11.5	1.5	37.5	65.5	109.5	14	0.2	0.2	0	0	3.1	0.1	121.5	188	192	6.9	18.5	0	0	0	0	0	24.1
20g/Artikel	☺☺☺☺	8.9	ⓘ				Frischeiteigwaren	150	540	18	107	4	2.1	0.9	96	72	0	0	0.7	105	72	0	0.6	0	1.1	19.5	1.3	0.4	1.5	172.5	283.5	109.5	25.5	1.2	0.2	0	0	6	0.5	36	687	20.7	141	15	55.5	0	0	0	0	0	16.5
20g/Artikel	☺☺☺☺☺	8.4	ⓘ				Teigwaren mit hohem Eigehalt	150	536	20	102	4	2.5	0.6	219	99	0	0	0.2	109.5	150	0	1.2	0	2.6	43.5	2.6	1.3	240	265.5	303	30	0.6	0	0.1	0	5.7	0.4	27	789	20.7	309	6	126	0	0	0	0	0	16.7
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.6	ⓘ				Teigwaren mit besonders hoh..	150	549	19	104	5	3.1	1.4	169.5	124.5	0	0	1.1	174	84	1.5	0.6	20.1	1.4	31.5	1.6	2.6	180	303	37.5	1.2	0.6	0.1	0	0	5.8	0.5	63	789	8.4	177	27	70.5	0	0	0	0	0	16.5
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.1	ⓘ				Vegetarische Ravioli	150	288	28	32	5	3.7	0.7	0	606	0	0.6	0.9	151.5	300	0	2	49.8	2.2	45	2.9	490.5	393	46.5	2.2	0.1	0.2	0	1.8	1	712.5	63	27	637.5	11.2	232.5	1.5	225	108	36	0	0	0	0	0	72.9
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.5	ⓘ				Vollkornteigwaren	150	485	20	91	4	2.2	0.5	0	0	0	0	0.3	165	300	0	0.4	67.5	4.5	51	5.9	765	585	60	1.1	0.1	0	0	5.1	0.9	7.5	220	0.9	711	31	555	6	108	0	0	0	0	0	0	15.8
20g/Artikel	☺☺☺☺	2.5	ⓘ				Vollkornteigwaren eifrei	50	162	7	30	1	0.7	0.2	0	0	0	0.1	0.1	55	100	0	0.1	25.5	1.5	17	2	255	195	20	0.4	0.1	0	0	5.1	0.3	2.5	25.5	0.2	237	9.5	185	2	36	0	0	0	0	0	0	5.3
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Ravioli mit Fleischfüllung	125	301	16	35	11	5.1	4.6	158.8	135	0	0.4	0.9	242.5	139.3	1	0.2	56.3	2.1	66.3	1.4	103.8	240	31.3	1.2	0.1	0.1	0	2.3	0.5	637.5	105	5.9	183.8	105	247.5	27.5	126.3	8.8	0	0	0	0	0	60.7
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺☺	8.7	ⓘ				Teigwaren eifrei aus Hartwe..	150	522	19	106	2	1	0.3	0	0	0	1.3	0.3	90	255	0	1.3	67.5	2.3	33	2.3	450	300	46.5	0.6	0.1	0.1	0	5.9	1.3	679.5	81.3	247.5	3	27.5	52.5	126.3	0	0	0	0	0	0	15
20g/Artikel	☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Eierteigwaren aus Hartweize..	50	169	6	32	2	0.9	0.4	35.5	18	0	0	1.5	55.5	62.5	0	1.1	47.3	2.4	14	1.1	129	104	28.5	1.1	0	0	0	5.3	1	32.5	5.9	103	6	31.5	52.5	31.5	0	0	0	0	0	0	5.5
55g/Artikel	☺☺☺☺	2.4	ⓘ				Schupfnudeln	125	160	6	29	2	1.2	0.6	77.5	61.3	15.8	0.5	1.5	87.5	162.9	0.6	0.2	0.2	0.8	0.2	0.8	118.8	383.8	28.8	0.8	0.1	0.1	0	1.9	0.4	188.8	0	0.8	224	5.9	247.5	11.3	22.5	31.5	0	0	0	0	0	84.7
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.4	ⓘ	ⓘ			Semmelknödel	125	221	9	28	8	4.2	3.1	95	163.8	2.1	0.8	0.3	216.3	88.1	0.8	0.3	11.5	0.9	91.3	0.9	82.5	187.5	42.5	4	2.2	0	0.1	1.9	0.1	393.8	2.5	0.4	376.3	21.5	156.3	16.3	173.8	0	0	0	0	0	0	76.2
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.5	ⓘ	ⓘ			Grießnockerln	200	260	12	29	11	4.7	4.9	138	188	2.2	1	0.8	380	105.2	1.1	0.2	26.4	2.1	182	1	80	268	40	6.6	6.2	0	0	0	0	364	7.5	0.8	480	0	218	24	148	0	0	0	0	0	0	143.8
25g/Artikel	☺☺☺☺☺	8	ⓘ	ⓘ			Böhmische Knödel	200	544	16	97	10	3.8	4.9	66	112	0	0.8	1	96	58	0	0.7	90	1.1	36	1.2	168	254	38	2.2	0	0	0	4.1	1.2	498	0.4	1	596	28.6	146	18	106	0	0	0	0	0	0	71.2
20g/Artikel	☺☺☺☺	2.8	ⓘ				Teigwaren besonderer Art ei..	50	166	5	34	0	0.2	0.1	0	475.5	4.5	0.5	0.8	35	90	0	0.4	39.7	1.7	20.5	0.8	83.5	111.5	18	0.5	0	0	0	5.7	0.4	7.5	191.5	19.8	48	0.5	24.5	106	0	0	0	0	0	0	3.7
20g/Artikel	☺☺☺☺	2.8	ⓘ				Teigwaren eifrei aus Weizen..	50	166	5	34	0	0.2	0.1	0	475.5	4.5	0.5	0.8	35	96	0	0.4	44.5	1.7	20.5	0.8	83.5	111.5	18	0.5	0	0	0	5.7	0.4	7.5	191.5	4.7	48	0.5	24.5	106	0	0	0	0	0	0	3.7
20g/Artikel	☺☺☺	2.8	ⓘ				Teigwaren eifrei aus Weizen..	50	166	5	34	0	0.2	0.1	0	137.5	3.6	1	28	78.5	0	0	0.3	49.5	1.7	13.5	0.6	128	175	11	1.7	0	0.7	5.7	0.4	26	0.1	183.5	56	52	0.5	11.5	0	0	0	0	0	0	3.7	5.5

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Eier und Eierprodukte, Teigwaren	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A.&.ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Sojateigwaren	60	198	10	32	3	2.2	2.2	1.9	13.8	0	0	0.8	0	0	0.4	55.7	2.3	36	2.9	484.8	354.6	36	0.7	0	0.4	4.4	0.6	2.4	326.4	10.4	235.2	1.2	172.2	0	0	0	7.1	6.6
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.5	ⓘ				Vollkornteigwaren eifrei au..	150	485	20	91	4	2.2	2.2	1.9	0	0	0	0.3	0	0	0.4	67.5	4.5	51	5.9	765	585	60	1.1	0	0.1	5.1	0.9	7.5	711	28.1	555	6	108	0	0	0	17.3	15.8
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.4	ⓘ				Vollkornteigwaren eifrei mi..	150	515	18	102	3	1.9	0.6	0	6	0	0	0.8	0	0	3.1	67.5	2.8	55.5	7.4	988.5	525	34.5	0.4	0	0	5.7	0.3	3	624	84.2	427.5	1.5	91.5	0	0	0	7.3	16.5
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.6	ⓘ				Vollkornteigwaren eifrei mi..	150	495	25	80	8	5.6	1.1	0	34.5	0	0	2	262.5	658.5	0	67.5	5.7	90	7.4	1212	886.5	90	1.7	0	0.1	4.4	1.5	6	816	3.2	588	3	430.5	0	0	0	17.6	16.5
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8	ⓘ				Nudelteig Nudelerzeugnis	150	546	21	97	8	4.4	2.1	271.5	198	0	0	1.6	267	97.5	1.5	0.6	0.5	42	2	184.5	321	52.5	1.2	0	0	5.4	0.5	202.5	898.5	18	226.5	42	88.5	0	0	0	3.6	19.5

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A.&.ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
25g/Artikel	☺	1.4	ⓘ				Salzstangen	30	106	3	23	0	0.1	0.1	0	0	0	0.1	12	0	0	0.2	1.5	0.2	44.1	0.2	0	39	0.3	4.2	0	0	0.1	6.3	0.1	537	105.3	0	39	0.3	4.2	0	0	0	0.2	2.3
40g/Artikel	☺	2.8	ⓘ	ⓘ			Teigarten	100	304	7	45	11	3.5	6.3	55	132	0	0.4	0.5	149	57.2	0.4	10	0.6	35	0.6	67	148	22	7.6	1	0	3.7	6.4	322	275	7.3	85	18	70	4.2	0	0	0	1.6	34.7
20g/Artikel	☺	5.9	ⓘ	ⓘ			Blätterteig	100	420	4	29	32	9.7	20.8	85	373	0	0.1	0.8	13	18	0.5	24.2	0.3	11	0.2	42	71	4	1.3	0.2	0	2.4	0.9	451	147	11	34	44	173	0	0	0	1.1	32.3
50g/Artikel	☺☺	2	ⓘ	ⓘ			Brandmasse	100	183	6	15	11	4.2	6.2	141	183	0	0.8	0.8	127	32.6	1	24.4	0.6	21	0.7	41	79	24	0.7	0.1	0	1.3	0.1	122	252	14.4	78	28	72	0	0	0	0.5	67
40g/Artikel	☺	2.8	ⓘ	ⓘ			Hefeteig	100	304	7	45	11	3.5	6.3	55	132	0	0.4	0.5	149	57.2	0.4	23.3	0.6	35	0.6	67	148	22	7.6	1	0	3.7	6.4	322	275	7.8	85	18	70	0	0	0	1.6	34.7
50g/Artikel	☺☺☺	2.1	ⓘ				Bierteig	100	225	8	33	6	4.3	1.2	103	232	0	0	2.6	127	51.5	0.8	23.3	0.6	18	0.8	76	131	24	0.6	0	0.1	2.7	0.2	81	321	14.7	91	17	44	0	0	1	0.6	50.8
40g/Artikel	☺☺	2.7	ⓘ				Pizzateig	100	304	6	43	12	9.7	1.8	0	40	0	1.5	24	8	24	0	2	0.3	7	0.3	63	98	6	1	0	0	3.6	0.8	272	210	11.8	37	1	117	0	0	0	1.6	36.9
50g/Artikel	☹☹	3.3	ⓘ				Obstkuchen (allgemein)	150	345	4	52	13	7.8	9.9	25.5	195	2.3	0.9	48	49.7	0.5	0.2	2.3	0.4	16.5	0.8	160.5	222	31.4	1.5	0	6.9	2.9	21.7	72	160.5	21.2	78	4.5	399	0	0	0	2.7	76.8
40g/Artikel	☹☹	3.2	ⓘ	ⓘ			Torten	120	334	6	37	17	6.3	4.6	116.4	298.8	0.8	0.8	117.6	34.1	1	0.2	2.6	0.7	51.6	1.8	153.6	206.4	7.2	24.4	1.5	0.9	2.6	20.5	46.8	218.4	9.4	99.6	14.4	121.2	0	0	1	1.3	56.9
30g/Artikel	☹	1.7	ⓘ	ⓘ			Kuchen	50	190	3	28	7	2.3	4.7	19	84	0.1	0.2	22	12.1	0.1	0.1	2.3	0.2	12.5	0.2	30	59	2	8.6	0.4	0.2	4.6	8.1	4.5	108	4.8	26.5	9.5	44.5	0	0	0	0.7	11
25g/Artikel	☹☹	4.4	ⓘ	ⓘ			Sandmasse	100	407	5	43	24	7.9	14.6	159	324	0.1	1	113	26.5	1.1	0.1	19.5	0.5	22	0.6	40	66	20	23.1	0.2	0	3.6	22.5	88	209	14.5	105	44	134	0	0	0	0.5	27.1
35g/Artikel	☹	3.1	ⓘ	ⓘ			Rührmasse	100	359	7	45	17	5.7	10.1	129	235	0.1	0.9	112	35.5	0.9	0.2	13.9	0.6	29	0.7	55	103	21	20	0.4	0	3.7	19.2	149	271	12.6	127	33	102	0	0	0	0.9	30
35g/Artikel	☹	3.1	ⓘ	ⓘ			Rührkuchen	100	359	7	45	17	5.7	10.1	129	235	0.1	0.9	112	35.5	0.9	0.2	15.4	0.6	29	0.7	55	103	21	20	0.4	0	3.7	19.2	149	271	12.6	127	33	102	0	0	0	0.9	30
65g/Artikel	☹	2.5	ⓘ				Apfelstrudel	150	249	4	40	8	5.3	2.5	0	108	2.7	1.3	31.5	55.5	0.2	0.3	9.2	0.4	16.5	0.9	193.5	271.5	6	23.5	0	9.4	2.2	9.7	40.5	271	109.5	2.1	46.5	0	235.5	0	0	0	3.4	93.7
15g/Artikel	☹	3.7	ⓘ	ⓘ			Waffeln	50	279	3	21	21	6.8	12.4	115.5	283.5	0.1	0.7	64.5	20.7	0.7	0.1	5.2	0.4	29	0.5	43	55	5	11.8	0.6	0	3.5	7.1	69	135	6.7	87	30	116.5	0	0	0	0.3	4.9
25g/Artikel	☹☹	1.2	ⓘ	ⓘ			Butterkeks	25	109	2	19	3	0.9	1.7	13.8	61.5	0.3	0.2	47	41.8	0	0.1	2.2	0.1	11.8	0.4	35.5	34.8	2.3	11.8	1.3	2.9	6.2	5	96.8	76.8	3.6	29.8	3	16.8	0	0	0	0.8	0.2
30g/Artikel	☹	0.4	ⓘ				Dominosteine	12	50	1	7	2	1.2	0.7	1.1	105.5	0.1	0.5	5.5	4.7	0	0.1	1.9	0.1	4.7	0.7	72.2	64.1	0.7	6.3	0	1.3	4.9	3.3	8.4	24.6	2.7	18.5	0.1	4.9	0	0	0	0.6	4.1
30g/Artikel	☹	0.9	ⓘ				Lebkuchen	25	97	3	13	4	2.8	0.5	25.3	32	0.1	1.5	31.5	8.4	0.2	0.4	3.3	0.2	0.3	0.2	62	60	4	8.7	0	0.2	4.5	8.3	19.3	67.2	7.3	43.3	4.3	11.8	0	0	0	0.9	1.2
20g/Artikel	☹	1.2	ⓘ				Pfeffernüsse	24	96	2	19	1	0.9	0.2	11	13.7	0.1	0.5	14.6	15.6	0	0.2	2.5	0.2	6.2	0.3	36.5	38.2	1.9	10.7	0	3	6.6	5.1	17.5	0.1	7.3	29	2.2	7.4	0	0	0	0.5	1.2

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren	Alle Werte pro typischer Portion				g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &.Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
25g/Artikel	☺	2.1	ⓘ				Makronen	48	218	6	23	11	9.9	1	0	25.9	0.1	5.6	53.3	4.8	0	0.4	3.4	0.7	19.2	0.8	209.3	159.4	5.3	22.8	0	0.1	4	22.6	13.9	202.6	3.5	76.3	0	9.6	0	0	0	0	2.5	4.8
25g/Artikel	☹☹	2.4	ⓘ				Biskuitplätzchen	50	207	6	38	3	1.9	0.9	124.5	93	0	0.6	77	31.5	0.5	0.1	8.6	0.5	17.5	0.9	83	78	10	20.1	0	0	6.3	19.9	49.5	0.1	253	3.6	77	20	32	0	0	0	0.7	2
25g/Artikel	😐	2.3	ⓘ	ⓘ			Plätzchen aus Mürbeteig	50	246	4	29	13	5.3	6.6	46.5	132.5	0.1	1.5	31	11.6	0.3	0.2	7.9	0.4	14	0.6	75	84	4	12.5	0.1	0.1	4.8	12	41.5	0.1	151.5	3.9	67.5	17	62	0	0	0	1.2	2.8
30g/Artikel	☺☺	2.1	ⓘ	ⓘ			Donut	60	236	5	28	11	8.6	2.2	39	69	0	4.9	77.4	23	0.4	0.1	10.3	0.4	9.6	0.5	54.6	84	7.8	9.3	0.1	0	4	8.9	52.8	0.1	184.8	3.8	51	5.4	113.4	0	0	0	1	14.1

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse (Marmeladen, Fruchtsäfte)	Alle Werte pro typischer Portion				g UngFetts./Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Früktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
65g/Artikel	☹	1.9	ⓘ				Obst	125	76	0	18	0	0	0	0	0	36.3	1.5	0.1	15	0.6	11.3	53.8	0	0.1	1.4	0	6.3	0.3	16.3	13.8	0	0	5	103.1
15g/Artikel	☹☹	1.8	ⓘ				Obst Konfitüre	25	70	0	17	0	0	0	0	0	1.5	0.1	0	0	0	0.3	1.3	0	0	0.2	0	0.5	0.1	1.6	1	0	0	0.2	7.6
120g/Artikel	☺	1.7	ⓘ				Mehrfruchtsaft	200	76	1	16	0	0.2	0	0	416	55	0.6	18	74	0	2.6	0.2	20	0.4	0.1	0.3	98	218	14	0	20.3	9.6	0.7	9.2	1.2	4.1	16.1	4	24	0.3	106	20	0	0	36	0.3	5	180.3
75g/Artikel	☹☹	2.8	ⓘ				Mehrfruchtnektar	200	114	0	26	0	0.1	0	0	220	26.1	0.3	10	36	0	0.1	0.3	16	0.3	0.4	0.1	54	116	8	26.1	4.6	9.6	0.7	5.7	1.2	4.5	18.6	4	4	0	9.1	10	20	0	0	18	0	0	171.5
40g/Artikel	☺☺☺☺☺	5.6	ⓘ				Smoothie (Orange, Banane, K..	200	264	3	52	1	0.9	0	0	1488	193.9	2.2	236	812	0	0.3	0.3	2.6	0.2	0.6	0.4	54	898	40	50.4	15.4	2.2	0.1	20.9	4	4	0.4	24	0.3	6.3	24	3	0	0	0	0	0	0	128.8
35g/Artikel	☺☺☺	3	ⓘ				Fruchtaufstrich	100	132	1	28	1	0.5	0.2	0	66	39.3	0.8	65	136	0	0.3	0.3	10.1	0.1	0.6	0.2	35	294	33	27.4	8.3	2.4	0.1	12.3	3	3	0.2	11	4.8	4.8	62.4
640g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Rhabarber	150	20	1	2	0	0.1	0	0	91.5	15	0.4	45	52.5	0	0.3	0.3	3.6	0.2	0.4	0.5	57	430.5	4.5	1.7	0	0.6	0.1	0.5	25.5	3	62	0.4	12	4.8	18	25.5	0	0	0	0	0	0	139
50g/Artikel	☺	3.1	ⓘ				Obstmischung	150	128	1	29	0	0.2	0	0	46.5	27.9	0.5	54	202.5	0	0.1	0.6	22.5	0.4	0.5	0.4	103.5	282	19.5	27	6.3	1.6	0.1	17.2	4.1	1.5	0.6	19.5	12	16.5	24	3.1	114.7
65g/Artikel	☺☺	1.9	ⓘ				Kernobst	125	76	0	18	0	0	0	0	36.3	15	0.6	11.3	53.8	0	0.1	0.5	6.3	0.3	0.3	0.3	65	148.8	6.3	16.5	0	0	0	4.1	1.3	1.3	0.1	6.3	2.2	13.8	0	0	0	0	0	0	0	0	103.1
65g/Artikel	☺☺	1.9	ⓘ				Apfel	125	76	0	18	0	0.4	0.3	0	36.3	15	0.6	11.3	53.8	0	0.1	0.6	6.3	0.3	0.3	0.3	65	148.8	6.3	12.9	0	0	0	3.2	1.3	1.3	0.1	5	3.8	13.8	0	0	0	0	0	0	0	0	103.1
80g/Artikel	☺☺☺	1.9	ⓘ				Birne	140	73	1	17	0	0.3	0.1	0	22.4	6.4	0.6	53.2	21	0	0.1	0.8	0.1	0	0.2	0.3	105	159.6	19.6	14.3	0	0	0	2.5	2.8	3	0	23.8	3.9	15.4	0	26.6	55	0	0	0	0	0	116.8
130g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.2	ⓘ				Quitte	150	59	1	11	1	0.5	0.2	0	49.5	19.5	0.6	45	60	0	0	0.9	0.3	0	0.2	0.1	21	274.5	12	11.4	0	0	0.4	1	2.5	3	0.5	9	2.3	6.4	0	0	0	0	0	0	0	0	126.7
90g/Artikel	☺☺☺	0.3	ⓘ				Mispel	25	12	0	3	0	0	0	0	12.5	0.5	0.2	5	10	0	0	0	7.5	0.1	0.1	0.9	42.5	62.5	1.5	2.7	0	0	0	0.3	1.5	1.5	0.2	2.3	0.7	7	0	3.8	0	0	0	0	0	0	19.4
110g/Artikel	☺☺☺	0.5	ⓘ				Aprikose	50	22	0	4	0	0.1	0	0	802	4.7	0.3	26.5	35	0	0.1	1.1	0.1	8	0.3	0.3	67	140	2	3.9	0	0	0	2.6	1	1	0.1	2.8	10.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43.4
80g/Artikel	☺☺	1.5	ⓘ				Nektarine	115	64	1	14	0	0.1	0	0	506	9.2	0.6	57.5	28.8	0	0.1	0.1	0.2	4.6	0.6	0.4	69	243.8	5.8	14.2	2.1	1.2	0.4	10	2.5	0.3	0.1	25.3	0.7	25.3	0	0	0	0	0	0	0	0	95.7
105g/Artikel	☺☺☺	1.1	ⓘ				Pfirsich	115	47	1	10	0	0.1	0	0	93.2	10.9	1.1	58.7	29.9	0	0.1	0.4	0.2	6.9	0.4	0.4	78.2	220.8	3.5	9.2	1.4	0.7	0.7	6.6	2.5	1.2	10.4	1.2	2.3	6.7	1.1	1	0.2	0.6	2.5	0.3	0.3	0.4	100.6
75g/Artikel	☺☺☺☺	1.8	ⓘ				Kirschen	125	75	1	17	0	0.2	0.1	0	43.8	18.8	0.2	52.5	56.3	0	0.1	0	0.1	21.3	0.4	0.4	125	293.8	33.8	14.6	6.7	1.1	0.2	0.2	3.8	0.3	0.3	10	1	30	0	0	57.5	0	0	0	0	0	102.7
75g/Artikel	☺☺	1.7	ⓘ				Süßkirsche Konserve ungesüß..	125	68	1	16	0	0.1	0.1	0	25	6.3	0.1	25	12.5	0	0.1	0	0.1	15	0.6	0.4	137.5	168.8	13.8	15.6	6.4	1	0.6	0.6	2.5	0.3	0.2	7.5	1.3	17.5	0	0	33.8	0	0	0	0	0	105.4
75g/Artikel	☺☺☺	1.7	ⓘ				Süßkirsche	120	72	1	16	0	0.2	0.1	0	42	18	0.2	50.4	54	0	0.1	0	0.1	20.4	0.4	0.4	120	282	32.4	16.4	7.6	1.1	0.2	0.2	3.6	0.2	0.3	8.4	1.3	28.8	0	0	55.2	0	0	0	0	0	98.6
95g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Sauerkirsche	120	62	1	12	1	0.3	0.1	0	288	14.4	0.2	72	60	0	0.1	0	0.1	9.6	0.7	0.4	120	136.8	90	11.9	5.1	0.8	0.5	0.5	2.4	0.2	0.1	9.6	0.6	22.8	0	0	87.6	0	0	0	0	0	102.4
95g/Artikel	☺☺	1.4	ⓘ				Pflaumen	125	56	1	13	0	0.2	0	0	457.5	6.8	1.1	53.8	56.3	0	0.1	0	0.1	10	0.3	0.3	80	201.3	2.5	10.9	2.5	0.9	0.9	4.2	2.5	2.5	0.4	13.8	2.4	20	0	0	38.8	0	0	0	0	0	107
95g/Artikel	☺☺	1.4	ⓘ				Rundpflaume	125	56	1	13	0	0.1	0	0	457.5	6.8	1.1	53.8	56.3	0	0.1	1	0.1	10	0.3	0.3	80	201.3	2.5	9.8	2.2	0.9	0.9	3.8	2.5	2.5	0.4	13.8	7.3	20	0	0	35	0	0	0	0	0	107
110g/Artikel	☺☺	0.3	ⓘ				Zwetschge	35	15	0	3	0	0	0	0	103.3	1.4	0.2	10.5	17.5	0	0	0.2	0	4.6	0.1	0.1	35	84	1.1	3.1	0.7	0.7	0.9	0.9	0.7	0.1	0	0.4	3.9	1.1	0.7	0.8	6.3	0	0	0	0	0	30.2
70g/Artikel	☺☺	1.9	ⓘ				Mirabelle	125	80	1	18	0	0.2	0	0	250	9	0.6	50	62.5	0	0	0.1	46.9	0.1	15	0.6	0.6	112.5	287.5	3.8	17.5	5.4	1.2	0.7	5.8	0.9	0	0.1	18.8	6.3	41.3	0	0	43.8	0	0	0	0	0	103
170g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Beerenobst	125	40	1	7	1	0.4	0	0	20	71.3	0.2	67.5	75	0	0.5	0.1	23.8	0.1	0.8	0.1	57.5	205	55	6.8	2.8	0.5	1.3	1.3	0.5	0.1	0.1	11.3	17.5	31.3	0	0	126.3	0	0	0	0	0	112.2
170g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.5	ⓘ				Erdbeere	250	80	2	14	1	0.8	0.1	0	40	142.5	0.3	135	150	0	1	0.2	47.5	0.2	1.6	0.8	115	410	110	13.5	5.6	0.5	2.5	1.3	2.5	0.5	0.2	20	55	62.5	0	0	262.5	0	0	0	0	0	224.4
195g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.6	ⓘ				Himbeere	125	43	2	6	0	0.3	0	0	20	31.3	0.9	62.5	93.8	0	0.5	0.5	50	0.5	0.5	0.2	111.3	250	37.5	6	2.6	0.2	1.2	1.3	2.5	0.4	0.4	51.3	22.5	55	0	0	81.3	0	0	0	0	0	107.9
150g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Brombeere	125	45	2	8	1	0.9	0.1	0	0	337.5	21.3	50	62.5	0	1.2	0.1	55	1.1	1.3	0.1	125	237.5	42.5	7.8	3.9	0.5	0.2	2.5	0.4	47.5	18.8	37.5	0	320	0	0	0	0	0	4	107.7

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse (Marmeladen, Fruchtsäfte)	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts./Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Früktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																						
155g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Heidelbeere	125	46	1	8	1	0.6	0.2	0	42.5	27.5	2.3	25	75	0	5.2	0.8	0.2	12.5	0.9	93.8	97.5	123.8	53.8	7.6	0	4.2	0.5	0.3	1.3	2.5	30	80.6	16.3	0	192.5	0	0	0	0	6.1	107.7
135g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Stachelbeere	125	46	1	9	0	0.1	0	0	137.5	43.8	0.8	22.5	18.8	0	0.1	0.6	0.2	36.3	0.8	28.8	203.8	250	23.8	8.8	4.2	0.6	0.9	2.5	1.3	31.3	28.8	37.5	0	26.3	0	0	0	0	3.7	109
65g/Artikel	☺☺☺☺	2	ⓘ				Weintrauben	125	88	1	19	0	0.2	0.2	0	41.3	5.3	0.8	31.3	91.3	0	0.1	0.1	0.1	15	0.5	123.8	247.5	247.5	53.8	18.3	8.9	1.3	0.5	2.5	2.5	42.5	23.8	23.8	0	43.8	0	0	0	2	101.2
65g/Artikel	☺☺☺☺	2	ⓘ				Weintraube rot	125	88	1	19	0	0.2	0.1	0	41.3	5.3	0.8	31.3	91.3	0	0.1	0.1	0.1	15	0.5	123.8	247.5	247.5	53.8	18.9	9.2	1.3	0.6	2.5	2.5	52.5	23.8	23.8	0	43.8	0	0	0	2	101.2
65g/Artikel	☺☺☺☺	2	ⓘ				Weintraube weiß	125	88	1	19	0	0.2	0.1	0	41.3	5.3	0.8	31.3	91.3	0	0.1	0.1	0.1	15	0.5	123.8	247.5	247.5	53.8	18.9	9.2	1.3	0.6	2.5	2.5	52.5	16.9	23.8	0	43.8	0	0	0	2	101.2
195g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.6	ⓘ				Johannisbeeren	125	41	1	6	0	0.1	0.1	0	31.3	45	0.8	37.5	56.3	0	0.3	0.8	0.3	36.3	1.1	175	321.3	335	13.8	6	3.1	0.4	0.3	2.5	2.5	45	23.8	33.8	0	45	0	0	0	4.4	109.2
195g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.6	ⓘ				Johannisbeere rot	125	41	1	6	0	0.1	0	0	31.3	45	0.8	37.5	56.3	0	0.3	0.8	0.3	36.3	1.1	175	321.3	362.5	13.8	6	3.1	0.4	0.3	2.5	2.5	45	23.8	33.8	0	40	0	0	0	4.4	109.2
140g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Johannisbeere weiß	125	51	1	8	0	0.2	0	0	0	43.8	0.1	25	62.5	0	0.8	0.7	0.3	37.5	1.2	175	335	362.5	7.5	8.4	3.8	0.6	0.7	2.5	2.5	36.3	5.4	28.8	0	47.5	0	0	0	4.4	106.9
155g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Johannisbeere schwarz	125	50	2	8	0	0.2	0	0	101.3	221.3	2.3	55	100	0	0.4	0.8	0.3	57.5	1.6	125	362.5	321.3	11.3	7.9	4	0.5	0.9	2.5	2.5	51.3	5.4	50	0	51.3	0	0	0	4.4	106.8
115g/Artikel	☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Maulbeere	125	55	2	10	0	0	0	0	17.5	12.5	0.6	50	62.5	0	1.1	0.1	0.3	45	2	75	325	325	7.5	10.1	5.4	0.7	0	2.5	2.5	51.3	1	60	0	0	0	0	1.9	108.2
150g/Artikel	☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Preiselbeere	125	44	0	8	1	0.5	0	0	27.5	15	1.2	30	15	0	0.3	1	0.2	17.5	0.6	2	101.3	3.8	7.6	3.7	0.5	0.2	0	2.5	2.5	15	12.5	0	0	0	0	0	0	3.6	110.6
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.2	ⓘ				Hagebutte	125	119	5	20	1	0.6	0.6	0	6000	1563	5.2	83.8	60	0	1.5	0.8	1.2	321.3	0.7	2250	363.8	12.5	20.3	9.1	1.4	2	30	203.8	5	322.5	0	192.5	0	0	0	0	29.6	62.8
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Sanddornbeere	125	108	2	4	9	6.6	0.2	0.5	1875	562.5	3.8	262.5	137.5	0	0.8	0.8	0.2	52.5	0.6	250	166.3	12.5	4.1	1.8	0.3	0.4	5	81.3	45.6	11.3	2273	637.5	0	0	0	0	3.8	104.2
145g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Holunderbeere	125	69	3	8	2	1.5	0	0	450	22.5	1.3	97.5	312.5	0	0.8	0.5	0.3	43.8	2	75	381.3	21.3	8.2	3.9	0.5	0.3	1.3	1.3	141.3	71.3	192.5	0	0	0	0	0	5	104.6
170g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Wald-Erdbeere	125	40	1	7	1	0.4	0	0	20	71.3	0.2	67.5	75	0	0.5	0	0.1	57.5	0.8	205	381.3	55	6.8	2.8	0.5	1.3	1.3	1.3	0.4	2.5	11.3	31.3	0	0	0	0	0	2.5	112.2
195g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.6	ⓘ				Wald-Himbeere	125	43	2	6	0	0.3	0	0	20	31.3	0.9	62.5	93.8	0	0.5	0	0.5	50	1.3	111.3	250	37.5	6	2.6	0.4	1.2	1.3	1.3	0.4	1.6	51.3	27.5	55	0	82.5	126.3	0	0	0	5.9	107.9
150g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Wald-Brombeere	125	45	2	8	1	0.9	0.1	0	337.5	21.3	0.8	50	62.5	0	1.2	0.1	0.2	55	1.1	125	237.5	42.5	4.4	2.2	0.5	0.1	2.5	0.3	47.5	11.3	37.5	0	320	0	0	0	0	4	107.7
80g/Artikel	☺☺	1.7	ⓘ				Ananas	125	70	1	16	0	0.1	0	0	75	23.8	0.1	37.5	93.8	0	0.4	0.3	0.1	20	0.5	76.3	225	5	15.5	3.1	1	9.8	2.5	0.3	22.5	8.9	11.3	0	41.3	0	0	0	1.8	105.6
50g/Artikel	☹☹	2.7	ⓘ				Ananas Konserve, nicht abge..	125	108	0	26	0	0.1	0	0	40	7.4	0.1	16.3	40	0	0.2	0.5	0.1	13.8	0.3	45	102.5	1.3	25.6	1.6	1.7	0	2.5	0.7	12.5	6.3	22.5	0	22.5	0	0	0	0	1	97.3
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.7	ⓘ				Avocado	225	293	3	8	28	20.5	5.8	0	252	11	0	225	607.5	7.7	0.4	2.3	1.4	31.5	1	877.5	1238	45	3.1	0	0	0.3	1.7	0.2	1.3	6.3	110.3	0	234	22.5	0	0	0	9.2	173.7
50g/Artikel	☺☺☺	2.2	ⓘ				Banane	100	90	1	20	0	0.1	0.1	0	31	11	0.3	57	363	0	0.3	1.7	0.2	7	0.4	108	367	14	17.3	3.4	1.7	10.3	1	0.3	3.2	22	0	25	10	0	0	0	2	75.2
15g/Artikel	☹☹☹	8.7	ⓘ				Dattel	125	350	3	81	1	0.4	0.1	0	45	3.8	0.3	87.5	175	0	0.2	0.3	0.4	81.3	2.4	375	812.5	26.3	81.3	39.2	5.4	0.1	6.3	1	10.3	6.4	75	0	47.5	25	0	0	0	10.9	26.7
75g/Artikel	☺☺	0.3	ⓘ				Feige	20	13	0	3	0	0.1	0	0	9.6	0.5	0.1	10	22	0	0	0.1	0.1	10.8	0.1	17	50	1.4	2.6	1.1	1.1	0.1	0.2	7.2	10	22	0	275	57.5	0	0	0	0.4	16.5
60g/Artikel	☺☺	2.2	ⓘ				Granatapfel	125	94	1	20	1	0.4	0.2	0	50	8.8	0.3	25	131.3	0	0	0.2	0.7	10	0.6	150	275	8.8	20.1	9.9	1.3	1.3	2.5	0.2	21.3	21.3	0	0	0	0	0	0	0	2.8	98.8
60g/Artikel	☺☺	2.1	ⓘ				Kaki	125	89	1	20	0	0.2	0.1	0	2000	20	1	37.5	62.5	0	0.1	0.8	0.2	10	0.5	25	225	10	20	10	1.3	1.3	5	0	28.8	21.3	0	0	0	0	0	0	3.2	99.5
100g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Passionsfrucht	125	80	3	12	1	0.3	0.1	0	745	30	0.5	125	500	0	0.6	0.8	0.7	10	0.6	200	333.8	25	11.9	3.5	0.8	3.9	35	1	67.5	9.4	71.3	20.4	37.5	20.4	0	0	1.8	101.8
355g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Acerola	120	19	0	3	0	0.2	0.1	0	204	2040	87.6	10.8	0	0	23.9	0.8	0.4	21.3	1.6	144	99.6	7.2	4.1	1.8	0.2	1	3.6	6	205.1	35	0	66.3	0	0	0	0	1.9	112.7
90g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.4	ⓘ				Cashewapfel	125	68	1	13	1	0.5	0.2	0	950	315	0.6	0	162.5	0	0	0.8	0.1	15	1.1	150	187.5	31.3	17.1	0	6.5	0.9	3.9	7.5	0.6	28.8	205.1	35	0	0	0	0	0	3.1	105.8

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse (Marmeladen, Fruchtsäfte)	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts./Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Früktose/Port..	Broteinheiten	g Saccha/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser//Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
165g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Guave	125	43	1	7	1	0.3	0.2	0	866.3	341.3	0.5	50	175	0	0.2	0.4	0.7	21.3	0.9	128.8	362.5	37.5	7.3	0	0	4.3	0.5	0.4	107.6	0.3	10	38.8	38.8	0	73.8	0	0	0	0	6.5	107.6
105g/Artikel	☺☺☺	0.4	ⓘ				Kiwi	45	24	0	4	0	0.2	0.1	0	19.4	19.7	0.2	22.5	8.1	0	0	0.3	0	17.1	0.4	42.8	144	9	4.1	2.1	0.8	0.1	0.4	37	1.4	5	10.5	14	0	21.6	0	0	0	0	1.8	37
60g/Artikel	☺☺☺	2.3	ⓘ				Litchi	125	94	1	21	0	0.2	0.1	0	0	49	0.6	62.5	18.8	0	0.1	0.8	0.3	11.3	0.4	250	237.5	31.3	21	4	1.4	10.8	2.5	2.5	27.5	10.4	7	41.3	0	28.8	0	0	0	0	2	99.6
45g/Artikel	☹	3.1	ⓘ				Litchi Konserve, nicht abge..	125	120	1	29	0	0.1	0	0	0	15.3	0.4	27.5	7.5	0	0.1	0.8	0.2	8.8	0.3	142.5	107.5	10	28.5	2.2	1.9	2.3	1.4	0.1	1.4	15	12.2	22.5	0	16.3	0	0	0	0	1.1	94
75g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.7	ⓘ				Mango	125	74	1	16	1	0.3	0.1	0	1454	46.7	1.3	62.5	137.5	0	0.2	0.8	0.1	6.3	0.5	80	212.5	45	15.6	0	0	3.3	1.9	0.6	104.6	0.3	8.8	16.3	0	83.8	0	0	0	0	2.1	104.6
135g/Artikel	☺☺☺☺	1	ⓘ				Papaya	125	40	1	9	0	0.1	0	0	206.3	100.4	0.9	48.8	37.5	0	0	0.8	0.5	26.3	0.5	43.8	238.8	2.5	12.7	4.4	3.3	0.6	1.9	0.8	112.2	6.3	6.3	9.4	20	0	20	0	0	0	0	2.4	112.2
40g/Artikel	☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Brotfrucht	125	130	2	29	0	0.2	0.1	0	25	26.3	0.6	106.3	137.5	0	0.1	0.8	0.2	36.3	0.7	100	398.8	8.8	3.6	0.8	2.1	3.8	2.5	0.8	91	0.6	6.3	37.5	0	28.8	0	0	0	0	1.1	91
110g/Artikel	☺☺☺	1.2	ⓘ				Mispel japanisch	125	50	1	11	0	0.1	0.1	0	1000	5	0.6	37.5	50	0	0.2	0.7	0.1	23.8	0.4	50	328.8	10	10.7	0	0	4	0.7	3.9	5	18.8	0.3	28.8	0	18.8	0	0	0	0	2.6	109.4
115g/Artikel	☺☺	1.1	ⓘ				Melone	125	48	1	10	0	0.1	0.1	0	306.3	7.5	0.1	62.5	87.5	0	0	0.7	0.1	8.8	0.3	35	136.3	6.3	10.4	4.9	0.7	2.9	1.3	0.2	15	1.4	11.3	0	52.5	0	0	0	0	0.3	112.7
165g/Artikel	☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Wintermelone	125	35	1	7	0	0.1	0	0	1875	20	0.1	25	100	0	0.1	0.5	0.2	6.3	0.5	50	262.5	37.5	7.1	0	0.7	0.5	5.5	0.3	27.5	0.1	8.8	25	0	25	0	0	0	0	1.3	114.7
80g/Artikel	☺☺☺☺	1.7	ⓘ				Zuckermelone	125	69	1	16	0	0.1	0	0	5875	41.3	0.1	25	112.5	0	0	0.1	0.5	17.5	0.3	57.5	386.3	37.5	15.5	1.6	1	11.9	21.3	0.3	25	0.7	13.8	30	0	25	0	0	0	0	0.9	106.7
115g/Artikel	☺☺	1.1	ⓘ				Wassermelone	125	48	1	10	0	0.1	0.1	0	306.3	7.5	0.1	62.5	87.5	0	0	0.8	0.1	8.8	0.3	35	136.3	6.3	10.4	4.9	0.7	2.9	1.3	0.2	15	1.4	11.3	0	50	0	0	0	0	0.3	112.7
80g/Artikel	☺☺☺	1.7	ⓘ				Mamey-Apfel	125	71	1	15	0	0.2	0.1	0	150	17.5	0.6	50	62.5	0	0	1.9	0.1	13.8	0.8	100	58.8	7.5	15.4	5.4	1	4.6	18.8	0.4	16.3	0	13.8	0	33.8	0	0	0	0	3.8	103.8
75g/Artikel	☺☺	1.8	ⓘ				Kapstachelbeere	125	95	3	17	1	0.8	0.3	0	1125	35	0.6	50	62.5	0	0.4	0	0.1	15	1.6	35	212.5	10	16.6	0.7	0.5	5.5	6.3	0	66.3	15	65.6	48.8	0	47.5	0	0	0	0	0.6	101.3
270g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Baumstachelbeere (Sternfruc..	125	34	2	4	1	0.4	0.1	0	47.5	41.9	0.6	37.5	87.5	0	0.1	0.8	0.1	7.5	1.1	150	230	37.5	4.4	1.5	0.3	0.9	5	2.5	0	33.8	81.3	20	0	0	105	0	0	0	0	2.4	114.4
115g/Artikel	☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Erdkirsche	125	64	2	11	1	0.5	0.2	0	540	13.8	0.6	50	87.5	0	0.4	0.8	0.1	11.3	1.3	143.8	212.5	10	10.5	3.7	0.7	3.2	6.3	0.3	55	66.3	65.6	48.8	0	66.3	0	0	0	0	3.5	106.3
135g/Artikel	☺☺☺☺☺	1	ⓘ				Kaktusfeige	125	46	1	9	1	0.3	0.1	0	61.3	28.8	0.6	37.5	137.5	0	0.2	0.8	0.3	35	0.4	87.5	112.5	8.8	8.9	0	0	0.8	2.5	0.6	33.8	81.3	33.8	0	0	47.5	0	0	0	0	6.3	107.6
35g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Durian	125	180	3	36	2	1.3	0.5	0	237.5	52.5	0.6	437.5	62.5	0	0.4	0	0.1	15	1.3	141.3	751.3	10	35.6	12.5	2.4	10.7	1.3	0.3	77.5	28.8	56.3	33.8	0	171.3	0	0	0	0	5.5	76.3
60g/Artikel	☺	2.1	ⓘ				Mangostane	125	93	1	20	1	0.4	0.2	0	0	3.4	0.6	18.8	62.5	0	0.1	0.8	0.1	18.8	0.5	100	58.8	7.5	19.9	7	1.3	6	1.3	0.6	17.5	28.8	13.8	33.8	0	57.5	0	0	0	0	1.8	101
90g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.5	ⓘ				Guave klein	125	69	1	14	1	0.4	0.2	0	67.5	46.3	0.5	37.5	175	0	0.2	0.8	1.1	26.3	0.3	128.8	365	37.5	13.7	4.8	0.9	4.1	46.3	0.6	23.8	0	33.8	0	0	57.5	0	0	0	0	8	100.3
270g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.4	ⓘ				Sternfrucht	100	27	1	4	1	0.3	0.1	0	38	33.5	0.5	30	70	0	0.1	0.5	0.1	6	0.9	120	184	30	3.5	1.2	0.3	0.7	2	0.3	27	65	16	0	38	0	0	0	0	1.9	91.5
115g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Zitrusfrüchte	125	54	1	10	0	0.2	0	0	65	56.9	0.4	52.5	130	0	0	0.5	0.1	50	0.2	63.8	205	27.5	10.3	3.2	0.7	4.2	1.3	0.3	18.8	103.8	25	0	0	31.3	0	0	0	0	2.8	108.3
230g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Zitrone	125	45	1	4	1	0.4	0.2	0	3.8	63.3	0.5	25	75	0	0.1	0.5	0.2	13.8	0.6	161.3	212.5	7.5	4	1.7	0.3	0.5	2.5	0.3	23.8	75	20	0	0	112.5	0	0	0	0	1.6	111
135g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Limette	125	59	1	2	3	1.9	0.5	0	12.5	54.4	0.5	25	62.5	0	0.1	0.6	0.1	16.3	0.3	81.3	102.5	10	2.4	0	0	1	2.5	0.4	22.5	5	13.8	0	0	451.3	0	0	0	0	1.3	111.3
115g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Orange	150	65	2	12	0	0.2	0	0	78	68.2	0.5	63	156	0	0.1	1.3	0.1	60	0.3	76.5	246	33	12.4	3.9	0.7	5.1	1.5	0.5	16.5	3.8	30	0	0	37.5	0	0	0	0	3.3	130
130g/Artikel	☺☺☺☺☺	2	ⓘ				Grapefruit	250	110	2	19	0	0.2	0.1	0	20	102.3	0.7	60	70	0	0.1	3.5	0.1	65	0.4	90	352.5	27.5	18.5	5.2	0.6	7.3	2.5	0.8	102.3	16.3	12.5	40	0	0	0	0	0	0	0	1.5	219.3
100g/Artikel	☺☺☺	1.3	ⓘ				Pampelmuse	125	58	1	12	0	0	0	0	21.3	76.3	0.7	33.8	45	0	0	2	0.1	5	0.1	60	270	15	11.8	0.5	3.3	0.8	4.7	1.3	0.1	30	17	21.3	0	14.4	6.3	0	0	0	0.7	109.1
95g/Artikel	☺☺☺	0.4	ⓘ				Mandarine	40	20	0	4	0	0.1	0	0	42	12	0.1	12	9.2	0	0	0	0	13.2	0.1	22.4	60	2.8	4	0	0.5	0.8	2.8	0.4	0.1	8	4.7	8	0	0	0	0	0	0	0	34.1

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse (Marmeladen, Fruchtsäfte)	Alle Werte pro typischer Portion				g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																					
50g/Artikel	😐	2.6	ⓘ				Mandarine Konserve, nicht a..	125	104	0	24	0	0.1	0.1	0	71.3	11.7	0.2	16.3	12.5	0	0	0.1	25	0.2	41.3	85	2.5	24	0	0.9	1.6	22	1.3	0.1	16.3	12.5	13.8	0	25	0	0	0	0	1.2	97.8
105g/Artikel	☺☺☺	0.4	ⓘ				Clementine	40	18	0	4	0	0.1	0	0	120	12	0.1	8	20	0	0	0	14	0.1	36	72	6	3.6	0	0.7	0.8	2.3	0.8	0.1	8.8	0	8	0	14.4	0	0	0.8	34.4
65g/Artikel	☺☺☺	2	ⓘ				Kumquat	125	85	1	18	0	0.2	0.1	0	262.5	47.5	0.4	100	37.5	0	0.1	0.8	0.1	0.8	133.8	247.5	8.8	18.3	0	5.7	1.2	7.5	138.8	0.2	27.5	7.1	55	45	25	0	0	4.6	98.8
15g/Artikel	😐	1.8	ⓘ				Rosinen	25	76	1	17	0	0.1	0.1	0	7.5	0.3	0.2	13.8	27.5	0	0.1	0.1	0.1	0.6	92.5	195.5	1	16.8	0	8.3	5.7	0.5	5.3	0.1	4.8	0.6	27.5	11.3	0	0	0	1.3	4.3
50g/Artikel	☹☹☹	5.2	ⓘ				Apfelmus Konserve	250	203	1	48	0	0.1	0.1	0	90	5	0.9	50	150	0	0.1	0.6	0.3	10	0.8	0	285	10	48	0	18.8	1.6	18.8	7.5	0.3	7.5	15	17.5	0	20	0	0	3.6	196

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Früktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
490g/Artikel	☺☺	0	ⓘ				Algen	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
785g/Artikel	☺☺☺	0.1	ⓘ				Kapern	100	23	2	3	0	0	0	0	266	4	0	0	0	0	0	0	0	46	3.5	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
465g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Gemüsemischung	150	59	4	9	0	0.3	0.1	0	4043	78.5	1.2	115.5	288	0	0	1.4	0.6	30	1.1	0.1	157.5	399	106.5	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
720g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Suppengrün	150	38	2	6	0	0.2	0.1	0	4416	15.9	0.6	72	282	0	0.4	0.5	0.5	69	0.8	0.9	93	502.5	78	5.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺	0	ⓘ				Chicoree	50	9	1	1	0	0.1	0	0	1715	4.3	0.1	18	24	0	0	0.2	0.1	13	0.4	0.7	50.5	99	25	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺	0	ⓘ				Endivien	50	8	1	1	0	0.1	0	0	840.5	4.9	0.5	19	29	0	0	0.1	0.1	27	0.7	0.4	115	87.5	54.5	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺	0	ⓘ				Eisbergsalat	50	7	1	1	0	0.1	0	0	1800	2.2	0.3	7.5	29	0	0	0.1	0.1	9.5	0.3	0.4	14	87.5	26.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺	0	ⓘ				Feldsalat	50	8	1	0	0	0.1	0	0	1950	17.5	0.3	40	125	0	0	0.1	0.2	17.5	1	0.4	55	210.5	72.5	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺	0	ⓘ				Kopfsalat	50	6	1	1	0	0.1	0	0	557.5	5.5	0.3	16	28	0	0	0.1	0.5	10.5	0.2	0.7	24.5	153	20.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺	0	ⓘ				Radicchio	50	7	1	1	0	0.1	0	0	400	14	0.3	15	22.5	0	0.2	0.2	0.2	20	0.8	0.3	25	120	17	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺	0	ⓘ				Romanosalat	50	8	1	1	0	0.1	0	0	780	12	0.3	10	23.5	0	0	0.2	0.3	18	0.6	0.3	18.5	145	27.5	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Schnittsalat	50	10	1	1	0	0.1	0	0	570	9	0.3	40	27.5	0	0.1	0.6	0.3	34	0.7	0.7	50	132	25	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Lollo Rosso	100	20	1	3	0	0.2	0.1	0	1140	13.5	0.6	27	97	0	0.4	1	0.8	104	2.1	1.5	152	303	50	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
670g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Ruccola	100	27	3	2	1	0.3	0.2	0	1400	62	1	90	70	0	0.5	1	0.4	160	1.5	4.8	140	369	40	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Spinat	150	29	4	1	0	0.3	0.1	0	7157	75.9	2	303	331.5	0	0.9	1.1	1.1	175.5	5.1	136.5	831	211.5	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Spinat tiefgefroren	150	30	4	1	0	0.3	0.1	0	7136	55.7	2.1	286.5	279	0	0.8	0.6	1.1	166.5	4.8	129	784.5	156	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Bleichsellerie	150	26	2	3	0	0.2	0.1	0	4350	10.5	0.3	114	135	0	0.2	0.6	0.2	120	0.3	57	493.5	10.5	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Sellerie	150	26	2	3	0	0.2	0.1	0	4350	10.5	0.3	114	135	0	0.2	2	0.2	120	0.3	57	493.5	10.5	2.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Mangold	150	24	3	1	0	0.3	0.1	0	5295	58.5	2.3	240	135	0	0.5	0.2	0.5	154.5	4.1	114	564	45	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
350g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.4	ⓘ				Petersilienblatt	150	78	7	11	1	0.4	0.1	0	7839	238.5	5.4	450	300	0	1.1	0.3	1.1	268.5	5.5	216	1217	223.5	7.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
430g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.4	ⓘ				Brennnessel	150	63	11	2	1	0.5	0.1	0	3600	499.5	1.2	225	240	0	1.9	0.8	1.5	1070	6.2	360	712.5	45	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
625g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Löwenzahn	150	44	5	4	1	0.6	0.1	0	11850	101.7	3.8	255	300	0	1.4	0.8	1.2	1075	5.1	390	751.5	60	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Sauerampfer	150	33	5	2	1	0.3	0.1	0	7500	175.5	2.9	240	300	0	1.4	0	0.9	87	3.1	135	430.5	52.5	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
160g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.6	ⓘ				Weinblätter	100	114	6	17	2	1.3	0.4	0	3530	111	2	354	400	0	2.9	0.6	0.7	363	2.6	415	272	83	14.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
785g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Blumenkohl	150	35	4	4	0	0.2	0.1	0	1275	96	0.1	138	420	0	0.3	3.8	0.4	33	0.8	67.5	423	78	3.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
645g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Broccoli	150	42	6	4	0	0.2	0.1	0	1275	141	0.9	267	420	0	0.7	2.3	0.7	87	1.2	84	384	58.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Blattkohl	150	20	2	2	0	0.2	0.1	0	639	39	0.4	55.5	181.5	0	0.3	1.4	0.6	60	0.9	85.5	216	99	1.9	0	0.8	0.1	0.1	28.5	0.2	63	20.1	45	0	148.5	0	0	0	0	0	2.6	142.1
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Chinakohl	150	20	2	2	0	0.2	0.1	0	639	39	0.4	55.5	181.5	0	0.3	1.4	0.6	60	0.9	85.5	216	99	1.9	0	0.8	0.1	0.1	28.5	0.2	63	20.1	45	0	148.5	0	0	0	0	0	2.6	142.1

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
490g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Grünkohl	150	56	6	4	1	0.8	0.2	0	7754	157.5	2.6	375	375	0	0.8	1.1	0.5	318	2.9	84	676.5	280.5	3.8	0	0	0	0	0	0	0	24	130.5	0	532.5	0	0	0	0	6.3	128.9
720g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Kohlrabi	150	38	3	6	0	0.1	0	0	300	95	0.6	69	106.5	0	0.2	2.4	0.4	88.5	0.7	2.9	105	151.5	5.6	0	0	0	0	0	0	0	1.8	75	0	70.5	0	0	0	0	2.3	137.4
500g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Rosenkohl	150	54	7	5	1	0.3	0.1	0	709.5	168	0.8	201	525	0	0.5	0.9	0.8	52.5	1.4	97.5	706.5	151.5	4.2	0	0	0	0	0	0	0	1.6	126	0	234	0	0	0	0	6.6	128.4
785g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Rotkohl	150	35	2	5	0	0.2	0.1	0	22.5	85.7	2.6	66	225	0	0.2	0.7	0.3	55.5	0.7	60	361.5	52.5	5.2	0	0	0	0	0	0	0	1.6	43.5	0	66	0	0	0	0	3.8	137
720g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Weißkohl	150	38	2	6	0	0.2	0	0	103.5	77.3	2.6	70.5	285	0	0.3	1.4	0.2	67.5	0.6	49.5	403.5	40.5	6.2	0	0	0	0	0	0	0	1.7	54	0	130.5	0	0	0	0	4.5	135.5
670g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Wirsingkohl	150	41	4	4	0	0.3	0.1	0	67.5	74.1	3.8	96	234	0	0.2	0.5	0.6	96	0.8	49.5	354	43.5	4.4	0	0	0	0	0	0	0	7.6	84	0	154.5	0	0	0	0	4.2	135.1
785g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Spitzkohl	150	35	3	4	0	0.3	0.1	0	225	90	0.2	75	225	0	0.3	2.3	0.3	75	0.8	105	373.5	109.5	3.9	0	0	0	0	0	0	0	6.1	45	0	130.5	0	0	0	0	3.8	137.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Sauerkraut abgetropft	150	26	2	1	0	0.3	0.1	0	27	30	0.2	75	315	0	0.2	0.6	0.5	72	0.9	195	432	46.5	1.2	0	0	0	0	0	0	0	8.3	64.5	0	64.5	0	0	0	0	3.2	137
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Weinsauerkraut	150	26	2	1	0	0.3	0.1	0	27	30	0.2	75	315	0	0.2	0.6	0.5	72	0.9	195	432	46.5	1.1	0	0	0	0	0	0	0	3.1	64.5	0	64.5	0	0	0	0	3.2	137
785g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Romanesco (Minarettkohl)	150	35	4	4	0	0.2	0.1	0	15	96	0.1	138	300	0	0.3	0.7	0.4	33	0.8	67.5	423	78	3	0	0	0	0	0	0	0	1.3	73.5	0	189	0	0	0	0	4.4	136.5
645g/Artikel	☺☺☺	0.2	ⓘ				Sprossen- und Lauchgemüse	150	42	2	7	0	0.2	0.1	0	10.5	11.1	0.1	30	234	0	0	0.3	0.3	33	0.3	66	243	16.5	6	0	0	0	0	0	0	1.7	49.5	0	18	0	0	0	0	2.1	137.3
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Artischocken	150	33	4	4	0	0.1	0.1	0	150	11.4	0.3	18	145.5	0	0.6	1.1	0.7	79.5	2.3	480	529.5	102	3.9	0	0	0	0	0	0	0	2.6	195	0	24	0	0	0	0	16.2	123.8
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Fenchel Knolle	150	29	2	5	0	0.2	0.1	0	210	13.5	0	165	88.5	0	0	0.2	0.3	57	0	0	592.5	55.5	4.5	0	0	0	0	0	0	0	1.8	76.5	0	43.5	0	0	0	0	3	138.6
500g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Palmenherz	150	54	4	9	0	0.1	0	0	150	13.5	0.3	60	150	0	0.6	3.5	0.1	75	1.5	450	525	45	9	0	0	0	0	0	0	0	4.1	135	0	21	0	0	0	0	6.3	129
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Spargel	150	27	3	3	0	0.1	0.1	0	774	29.8	3	157.5	81	0	0.2	2.5	0.7	39	1	229.5	304.5	162	3.1	0	0	0	0	0	0	0	1.5	66	0	9	0	0	0	0	2.1	140.6
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Spargel Konserve, nicht abg..	150	18	2	2	0	0.1	0.1	0	432	9.8	2	78	27	0	0.1	3.4	0.4	28.5	0.6	136.5	169.5	42	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0.9	40.5	0	6	300	0.5	0.5	0	1.4	143.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Spargel weiß	150	27	3	3	0	0.1	0.1	0	774	29.8	3	157.5	81	0	0.2	1.4	0.7	39	1	229.5	304.5	162	3.1	0	0	0	0	0	0	0	1.5	66	0	6	0	0.5	0.5	0	2.1	140.6
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Portulak	150	18	2	1	1	0.3	0.1	0	1590	107.6	0.8	150	225	0	0.4	1.5	0.4	142.5	5.4	420	585	24	0.3	0	0	0	0	0	0	0.1	1.5	52.5	0	73.5	9	6	3	3.8	140.2
720g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Porree	150	38	3	5	0	0.3	0.1	0	1109	36	0.8	102	394.5	0	0.3	0.8	0.4	94.5	1.2	79.5	418.5	154.5	4.7	0	0	0	0	0	0	0	1.9	73.5	0	55.5	0	6	0.2	0.5	3.3	135.5
645g/Artikel	☺	0	ⓘ				Zwiebeln	30	8	0	1	0	0	0	0	2.1	2.2	0	6	46.8	0	0	0.2	0.1	6.6	0.1	13.2	48.6	3.3	1.5	0	0	0	0	0	0	0.4	9.9	26.4	0	3.9	0	0	0	1.1	27.5
645g/Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Gemüsezwiebel	80	22	1	4	0	0.1	0	0	5.6	5.9	0.1	16	124.8	0	0	0.1	0.1	17.6	0.2	35.2	129.6	8.8	3.2	0	0	0	0	0	0	0.9	0.4	2.3	26.4	0	9.6	0	0	0	0	1.1	73.2
245g/Artikel	☺	0.1	ⓘ				Perlzwiebel	15	11	0	2	0	0	0	0	0.2	2.3	0	4.5	16.5	0	0	0.2	0.2	6	0.2	10.5	37.5	1.8	1.9	0	0	0	0	0	0	0.5	1.4	7.5	0	1.2	0	0	0	1.1	11.9
beliebig viel - kein Artikel	☺	0	ⓘ				Schalotte	30	7	0	1	0	0	0	0	0.3	3.9	0.1	18	60	0	0	0.2	0.1	11.1	0.4	15	100.2	5.1	0.8	0	0	0	0	0	0	0.2	0.3	7.2	0	2.1	0	0	0	3.3	27.8
430g/Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Lauchzwiebel	30	13	0	3	0	0.1	0	0	360	7.5	0.1	18	60	0	0.1	0.3	0.4	42	0.4	24	69	5.1	2	0	0	0	0	0	0	0.6	0.9	18	0	3.3	0	0	0	0.8	26
645g/Artikel	☺	0	ⓘ				Silberzwiebel	30	8	0	1	0	0	0	0	2.1	2.2	0	6	46.8	0	0	0.1	0.3	6.6	0.1	13.2	48.6	3.3	1.2	0	0	0	0	0	0	0.4	0.7	9.9	0	3.6	0	0	0	1.1	27.5
130g/Artikel	☺	0	ⓘ				Knoblauch	2	3	0	1	0	0	0	0	0	0.3	0	1.6	6	0	0	0.3	0.1	0.8	0	3	10.6	0.4	2.9	0	0	0	0	0	0	2.4	3.9	2.7	0	3.6	0	0	0	0.4	1.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Bärlauch	100	19	1	3	0	0.2	0.1	0	1200	150	0.3	60	200	0	0.3	13.8	0.3	76	2.9	80	336	17	2.9	0	0	0	0	0	0	0.2	0.8	2.4	0	1.4	0	0	0	0.6	92.6
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Aubergine	250	43	3	6	0	0.3	0.1	0	107.5	12.5	0.1	112.5	170	0	0.3	2	0.3	30	0.9	225	507.5	77.5	5.7	0	2.6	0.2	0.5	1.4	10	0.6	35	2.5	52.5	0	37.5	0	0	0	3.5	235

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺	0.1	ⓘ				Gurke	150	18	1	3	0	0.1	0.1	0	559.5	12	0.1	45	0	0	0.1	0.2	0.1	24	0.3	52.5	246	22.5	2.7	0	1.3	0.2	1.1	4.5	15	0.8	22.5	0	63	0	0	0	0	143.4
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Okra	150	30	3	3	0	0.2	0.1	0	591	54	0.2	120	0	0	0.2	0.8	2	96	1	21	298.5	132	3.3	0	1.2	0.2	1.1	6	88.5	15	112.5	0	3	0	0	7.4	134.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Paprikaschoten	150	29	2	4	0	0.2	0.2	0	792	175.5	3.8	64.5	358.5	0	0.2	0.2	6.9	15	0.6	109.5	261	82.5	3.7	1.6	1.6	0.2	0.2	3	55.5	31.5	0	0	34.5	0	0	3	139.4
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Gemüsepaprika grün	150	29	2	4	0	0.2	0.1	0	792	175.5	3.8	64.5	358.5	0	0.2	0.6	6.9	15	0.6	109.5	261	82.5	4.1	1.8	1.6	0.2	0.2	3	55.5	31.5	0	0	34.5	0	0	3	139.4
600g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Gemüsepaprika gelb	150	45	2	8	0	0.3	0.3	0	202.5	195	3.8	30	495	0	0.2	0.4	0.2	12	0.6	109.5	330	82.5	7.6	3.3	0	0	0.4	0.3	6	63	39	0	43.5	0	0	0	5.4	133.1
490g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Gemüsepaprika rot	150	56	2	10	1	0.5	0.1	0	3188	210	4.4	180	675	0	0.2	0.8	0.4	15	0.8	390	330	82.5	9.6	5.6	1	0.2	0.1	7.5	6	66	102	45	0	72	0	0	5.4	130.9
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺	0.1	ⓘ				Tomaten	80	14	1	2	0	0.1	0	0	474.4	15.4	0.6	28	80	0	0.1	0.3	0.1	7.2	0.3	45.6	188	26.4	2	1.1	0.2	0.1	2.4	7.5	8	6.8	17.6	0	7.2	0	0	0	1	75.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Tomaten Konserve abgetropft	80	14	1	2	0	0.1	0	0	388	13.2	0.7	23.2	48.8	0	0.1	0.4	0.2	21.6	0.4	64	148.8	5.6	2	0	1	0.2	0	7.2	2.5	18	8.8	0	0	0	0	0	0.7	75.3
205g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Zuckermais	150	134	5	24	2	1.2	0.3	0	45	18	0.1	180	330	0	0.2	0.5	0.8	3	0.6	67.5	433.5	64.5	5.1	0	0.6	1.3	3.2	0	22.5	6.9	124.5	0	22.5	0	0	4.2	1	113.2
720g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Kürbis	150	38	2	7	0	0.1	0.1	0	874.5	18	1.5	97.5	165	0	0.1	0.3	0.3	33	1.2	120	456	54	5.8	0	0	0.4	1.6	4.5	4.5	11.3	66	0	0	0	0	3.2	136.5
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺	0.2	ⓘ				Zucchini	150	32	3	3	0	0.2	0.1	0	270	26.4	0.8	109.5	178.5	0	0.2	0.4	0.4	37.5	1.5	67.5	265.5	15	3.4	0	0	0.2	0.2	4.5	9	78	3	43.5	0	0	0	1.7	140.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Wachsflaschenkürbis	150	21	1	4	0	0.2	0.2	0	25.5	19.5	0.8	165	120	0	0.1	0.3	0.3	28.5	0.3	120	166.5	54	3	1.3	0.2	0.6	1.1	9	15	0.5	28.5	0	0	0	0	0	3.2	141.2
600g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Kohlrübe	150	45	2	9	0	0.2	0	0	148.5	49.5	0.3	87	300	0	0.1	1.1	0.1	72	0.7	120	340.5	63	2.4	0	0.8	0.5	0.2	1.1	87	15	9	103.5	0	0	0	0	4.4	133.5
430g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.4	ⓘ				Rote Rübe	150	63	2	13	0	0.1	0	0	16.5	15	0.1	63	75	0	0.4	1.1	0.5	25.5	1.3	123	610.5	124.5	12.6	0	0	0.4	0.7	11.8	87	42	42	66	0	0	0	0	3.8	129.4
695g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Weiße Rübe	150	39	1	7	0	0.2	0	0	108	30	0	76.5	120	0	0.1	0.2	0.1	67.5	0.6	84	403.5	30	6	0	0	0.2	0.4	0.8	1.1	48	55.5	46	0	0	0	0	5.2	134.6
550g/Artikel	☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Karotte (Mohrrübe, Möhre)	150	50	1	10	0	0.2	0.2	0	14730	4.8	0.7	21	252	0	0.1	2.6	0.4	31.5	0.5	82.5	532.5	25.5	9.6	0	1.1	0.6	7.3	34.5	87	31.5	54	18	153	31.5	174	0	0	4.6	132
285g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Meerrettich	150	96	4	18	0	0.3	0.1	0	30	171	0.2	165	270	0	0.7	2.7	2.1	141	1.8	300	942	39	12.4	4.6	0	0.2	1	10.1	13.5	28.5	7.5	139.5	0	0	0	0	11.3	112.3
310g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Pastinake	150	89	2	18	1	0.4	0.1	0	30	27	1.3	195	165	0	0.6	2.4	1.3	70.5	1.1	210	784.5	88.5	4.6	0.4	0	1	3.8	12	30	60	54	0	0	0	0	3.2	122.7
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Schwarzwurzel	150	29	2	3	1	0.4	0.1	0	30	6	9	52.5	105	0	0.6	0.6	0.3	79.5	5	450	480	85.5	3.1	0	0.1	0.2	2.9	7.5	60	21.8	114	0	0	0	0	27.4	110.7
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Knollensellerie	150	29	2	3	0	0.3	0.1	0	22.5	12.4	0.8	105	300	0	0.2	0.6	0.4	75	0.7	177	621	114	2.8	0	0.2	0.2	2.6	115.5	18	159.8	103.5	0	0	25.5	48	0	6.3	135.8
465g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Wurzelpetersilie	150	59	4	9	1	0.4	0.1	0	45	61.5	2.6	129	345	0	0.2	0.9	0.3	58.5	1.3	300	598.5	33	9.1	0	0	0.4	7.2	18	14.5	85.5	0	0	0	0	0	6.5	126.3
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Rettich	150	24	2	4	0	0.1	0	0	13.5	40.5	0	45	90	0	0.1	0.9	0.4	61.5	1.2	57	675	36	3	0	0.9	0.2	0.2	22.5	30	7.2	54	0	0	82.5	0	1.8	141.5
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Radieschen	100	15	1	2	0	0.1	0	0	23	29	0	30	60	0	0	0.5	0.2	25	0.4	26	239	24	2.1	0	0	0.2	0.1	22	30	14	17	0	0	46	0	1.5	94.2
550g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Hülsenfruchtgemüse	150	50	4	8	0	0.2	0.1	0	484.5	28.4	0.2	166.5	396	0	0	0.9	0.5	96	1.1	120	339	84	3.3	1.6	0.4	0.5	3	97.5	87	13.3	54	0	0	91.5	0	2.8	131.9
550g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Bohnen grün	150	50	4	8	0	0.2	0.1	0	484.5	28.4	0.2	166.5	396	0	0.3	0.5	0.5	96	1.1	120	339	84	4	0	0.4	0.6	3	97.5	87	23.6	54	0	0	91.5	0	2.8	131.9
550g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Buschbohnen grün	150	50	4	8	0	0.2	0.1	0	484.5	28.4	0.2	166.5	396	0	0.3	0.9	0.5	96	1.1	120	339	84	3.3	1.6	0.4	0.5	3	97.5	87	23.6	54	0	0	91.5	0	2.8	131.9
550g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Stangenbohnen grün	150	50	4	8	0	0.2	0.1	0	484.5	28.4	0.2	166.5	396	0	0.3	0.9	0.5	96	1.1	120	339	84	3.3	1.6	0.4	0.5	3	97.5	87	23.6	54	0	0	91.5	0	2.8	131.9
565g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Wachsbohnen	150	48	3	8	0	0.2	0.1	0	82.5	31.5	0.7	180	150	0	0.6	0.8	0.4	67.5	1.7	150	364.5	51	3.1	0	1.5	0.5	0.5	10.5	0.2	75	17.8	64.5	0	96	0	0	4.5	133.1

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Gemüse und Gemüseerzeugnisse	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																				
215g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Bohnen dick	150	126	11	19	1	0.4	0.2	0	195	0	0.4	0.2	0.5	0	0.6	1.1	37.5	3	3	150	540	66	7.2	3.4	1	1.2	40.5	198	16.5	142.5	0	244.5	0	0	0	113.8
215g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Prunkbohnen	150	126	11	19	1	0.4	0.2	0	195	0	0.4	0.2	0.5	0	0.6	1.1	37.5	3	3	150	540	66	7.2	3.4	1	1.2	40.5	198	16.5	142.5	0	244.5	0	0	0	113.8
125g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.2	ⓘ				Sojabohnen	150	216	18	16	9	6	1.1	0	600	0	43.5	0.5	0.5	0	2.7	0.4	195	4.7	3	150	540	66	6	2.8	0.9	1	3	40.5	331.5	3.6	300	0	0	523.5	0	0	101.3
220g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Erbsen grün	150	123	10	18	1	0.5	0.2	0	633	37.5	49.5	0.5	0.1	0	2	1.4	39	2.4	4.7	369	378	238.5	2	0.1	0.1	1.7	3	40.5	345	1.6	177	0	75	0	0	0	111.7
475g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Erbsen grün Konserve, nicht..	150	57	5	7	1	0.3	0.1	0	390	13.2	43.5	0.1	0.1	0	0.3	0.7	30	2.3	195	195	225	18	4.7	0	0	0.4	4.6	322.5	3	88.5	1.5	93	0	0	48	0	0	128.5
310g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Zuckererbsen	150	89	6	15	0	0.2	0.1	0	612	37.5	37.5	0.8	0.1	0	0.6	12.3	0.5	3	87	300	450	49.5	6.8	0.3	0.1	0.7	6	6	270	99	118.5	3.2	2.5	135	120	0	0	0	0	119.4
130g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.2	ⓘ				Kichererbsen	150	212	11	32	4	2.5	0.7	0	1065	37.5	41	4.1	0.8	195	225	1.8	10.8	2.1	30	4.4	510	225	49.5	2.3	0.6	0.3	1.8	28.5	0.2	0.2	270	118.5	5.5	3.2	2.5	135	0	0	0	92.1
280g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Limabohne	150	98	5	18	0	0.2	0.1	0	612	49.5	49.5	0.8	0.5	180	240	0.6	3.1	0.8	93	1.7	300	300	49.5	6.9	3.2	4.6	1	1.1	6	118.5	5.5	79.5	135	0	0	0	0	0	120.8
160g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Chinabohnen	150	170	14	26	1	0.6	0.3	0	330	43.5	0.5	217.5	100.5	0	0.8	3.7	1.5	0.8	39	2.6	195	720	252	9.7	0	4.6	1.4	1.6	4.5	282	390	4	165	76	0	219	0	0	0	103.4
205g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Strauchbohnen	150	132	11	17	2	1.3	0.5	0	510	58.5	1.5	255	300	0	0.7	3.9	0.8	0.7	63	2.4	210	828	49.5	6.3	0	3	0.9	1	7.5	282	6.5	190.5	0	0	0	0	0	0	111
500g/Artikel	☺☺	0.4	ⓘ				Mixed Pickles	200	72	3	12	1	0.3	0.1	0	388	18.8	0.1	54	126	0	0.3	0.6	0.7	0.9	24	0.9	84	334	20	7.4	2.1	0	0.5	2.1	512	4.5	76	6.2	76	0	0	0	0	0	177.2
320g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Gemüsemischung Erbsen-Karot..	150	86	6	14	0	0.3	0.1	0	7682	21.2	0.4	94.5	130.5	0	0.3	25.7	0.7	0.8	36	1.4	150	456	132	5.6	1.2	0.8	2.1	1	7.5	168	4.4	115.5	0	0	0	0	0	0	121.9
355g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.4	ⓘ				Gemüsemischung mexikanische..	150	77	5	12	1	0.5	0.1	0	928.5	85.9	1.7	126	309	0	0.3	18.1	0.7	0.4	24	1.3	178.5	357	96	3.8	1.5	0.4	0.7	2.1	121.5	18	138	4.4	96	0	0	0	0	0	0	124.8
490g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Gemüsemischung chinesische ..	150	56	4	8	1	0.7	0.2	0	3110	26.7	0.9	94.5	196.5	0.2	0.3	16.9	0.4	0.3	49.5	1.2	150	385.5	49.5	5.1	0.6	0.2	0.5	0.8	150	90	6	78	0	99	0	0	0	0	0	131.7

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
185g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Kartoffeln geschält	200	146	4	31	0	0	0	0	10	37.5	0.1	14	328	0	0.2	0.6	0.8	18	21.6	1.8	198	762	30	1.4	0	0.3	1.3	1.3	0.6	7.2	6	108	140	62	0	0	0	0	0	159.1
185g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Kartoffeln ungeschält	240	175	5	37	0	0	0	0	12	45	0.1	16.8	393.6	0	0.3	0.4	1	21.6	2.1	1.8	237.6	914.4	36	1.7	0	0.4	1.3	0.7	586.5	7.2	1.1	129.6	84	74.4	54	0	4.8	0	0	0	191
100g/Artikel	☺☺☺	1.5	ⓘ				Pommes frites mit Ketchup	150	209	3	27	9	5	3.9	0	0	25	0.6	28.5	222	0	0.2	1.6	0.6	21	1.5	1.8	222	612	16.5	5.7	0	2.7	1.5	1.3	0.6	0	0	13.5	84	5.3	54	0	189	0	0	0	104.4
185g/Artikel	☺	0.1	ⓘ				Kartoffelsticks	25	18	0	4	0	0	0	0	132	25	0.6	28.5	41	0	0.2	2.2	0.1	2.3	0.2	1.8	24.8	95.3	3.8	0.2	0	0	1.3	0.6	586.5	0.8	0	13.5	84	2.4	7.8	0	0.5	0	0	0	19.9
185g/Artikel	☺	0.1	ⓘ				Kartoffel-Chipsletten	25	18	0	4	0	0	0	0	132	25	0.6	28.5	41	0	0.2	1.6	0.6	21	1.5	1.8	24.8	95.3	3.8	0.2	0	0	1.3	0.6	586.5	0.8	0	13.5	84	2.4	7.8	0	0.5	0	0	0	19.9
85g/Artikel	☺☺☺	1.5	ⓘ				Gnocchi	125	203	5	43	1	0.4	0.2	22.5	22.5	17.9	0.2	8.8	25.1	0.2	0.2	5.2	0.3	26.3	0.5	1.8	77.5	193.8	21.3	1.2	0	0.2	2.9	0.5	650	0.8	7	168.8	0	62.5	3.8	0	13.8	0	0	0	72.7
95g/Artikel	☺☺☺	2.1	ⓘ	ⓘ			Kartoffelrösti tiefgefroren	200	290	5	35	14	4.8	8.5	36	140	28.5	0.2	30	300	108.2	0.1	1.4	41	16	0.4	0.2	362	14	1.7	0.1	0.4	1.5	0.7	184	0.8	2	160	121.5	189	48	150	36	2	0	0	0	140.3
175g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Lotus-Wurzel	150	119	4	25	0	0.1	0	0	140	66	0	330	330	0	0.3	1.1	0.5	0.1	64	1.7	225	834	30	0.4	0	0.1	0.4	1.5	0.7	60	0.2	330	121.5	160	62.5	0	0	0	0	0	117.4
100g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2	ⓘ				Maniok	200	274	2	64	0	0.2	0.1	0	60	66	0	330	300	0	0	1.1	0.5	0.6	67.5	1.7	0	225	834	48	0	0	0.1	0.4	1.5	0.7	184	0.8	0.2	121.5	160	62.5	0	0	0	0	125.6
125g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.2	ⓘ				Batate	150	167	2	36	1	0.4	0.4	0	0	45	6.8	75	405	0	0.4	1.1	0.3	33	64	1	195	540	18	6.9	0	1	2	4.8	6	0.5	0.2	79.5	73.5	58.5	0	54	0	0	0	103.4

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze	Alle Werte pro typischer Portion				g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Saccha r/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																					
440g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.5	ⓘ				Topinambur	200	62	5	8	1	0.4		24	8	2.2	0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	20	0.2	50	1.8	7.4	300	956	70	8.2	0	0	0.1	0.3	8	6	0.6	172	31.1	156	0	86	0	0	0	24.1	157.8
135g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.5	ⓘ				Yamswurzel	200	202	4	45	0	0.1	0.1	0	20	20	0	0.1	0.1	0	0.3	1.4	0.2	20	1.8	7.4	320	786	46	0.4	0.6	0	1.9	0.3	20	0.6	122	0	88	0	16	0	0	0	11.1	137.2
130g/Artikel	☺☺☺☺	1.5	ⓘ				Pfeilwurzel	200	208	11	39	1	0.3	0.1	0	0	2.2	0	0.1	0.1	0	0.3	1.4	0.6	20	5.1	7.4	320	1844	40	0.6	0.6	0	1.6	0.2	44	0.6	372	0	348	0	40	0	0	0	1.6	143.2
135g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Taro (Wasserbrotwurzel)	150	153	2	34	0	0.2	0.1	0	15	19.5	0	0.2	0.1	0	0.8	1	0.5	20	2.3	6.3	320	846	30	2.9	0.4	0	1.9	2.3	24	20	88.5	30	147	0	39	0	0	0	5.6	105.1
75g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Japanknolle (Japankartoffel)	200	362	10	75	1	0.6	0.3	0	1938	38	1.8	79.5	146	200	0.7	1.4	2.4	98	20.5	6.3	596	1856	74	1.1	0.2	0.4	3.1	0.4	36	0.2	360	0	266	0	96	0	0	0	18.5	88.9
75g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Sagopalme	200	362	10	75	1	0.6	0.3	0	0	38	1.8	186	460	120	0	0.7	1.4	98	6.3	6.3	596	1856	74	1.1	0	0.4	3.1	0.4	36	0.2	360	0	266	0	96	0	0	0	18.5	88.9
330g/Artikel	☺☺☺☺	0.6	ⓘ				Yamsbohne	200	82	3	16	0	0.2	0.1	0	0	40	0	60	60	60	0	0.1	1.6	30	1.2	6.3	160	350	20	0.2	0.1	0	0.7	0.1	12	0.6	64	4	36	0	28	0	0	0	1.4	177.7
645g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Pilze	100	21	4	1	0	0.2	0	0	10	4.9	0.1	422	65	65	1.9	0.1	4.1	0.5	11	1.2	350	390	25	0.3	0.2	0	0.1	0.4	8	1.5	55	1.5	129	0	77	0	0	0	1.9	92.1
715g/Artikel	☺☺☺	0.1	ⓘ				Pilze Konserve, nicht abget..	100	19	3	0	1	0.4	0.1	0	5	1.7	0	190	60	60	1.1	0.1	8	0.4	19	0.8	135	110	6	0	0	0	0	0	0	320	1	57	2	69	0	155	0	0	0	1.5	93.4
645g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Champignon	100	21	4	1	0	0.3	0.1	0	10	4.9	0.1	422	65	65	1.9	0.1	4.1	0.5	11	1.2	350	390	25	0.6	0	0	0.2	0	0.1	0	55	1.3	129	0	109	0	0	0	1.9	92.1
715g/Artikel	☺☺☺☺	0.1	ⓘ				Champignon Konserve, nicht ..	100	19	3	0	1	0.4	0.1	0	5	1.7	0	190	60	60	1.1	0.1	53	0.4	19	0.8	135	110	6	0.1	0	0	0	0	0.1	320	53	23	69	0	155	0	0	0	1.5	93.4
230g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Trüffel	200	118	17	15	1	0.6	0.2	0	20	10	0.2	800	100	100	4	0.5	43.8	1.2	48	7	700	1052	50	3	0	0	0.7	0	0.4	154	2.5	972	2	124	0	452	0	0	0	33.1	130.6
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Morchel	200	30	5	1	1	0.4	0.2	0	0	10	0.1	120	100	100	6.2	0.9	17.6	1	22	2.4	600	780	50	0.2	0	0	0.1	0	4	2.7	338	3	324	0	284	0	0	0	14	177.2
540g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.4	ⓘ				Birkenpilz	200	50	9	0	1	0.7	0.3	0	0	14	0.2	880	100	100	4	1.5	18	1	4	3.2	600	724	50	0.1	0	0	0	0	4	2.2	112	3	158	0	554	0	0	0	13	173.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Butterpilz	200	30	5	1	1	0.4	0.2	0	0	16	0.2	800	100	100	4	0.1	19.4	1	1	2.6	600	380	50	0.1	0	0	0	0	6	2.7	344	3	140	0	320	0	0	0	9	183.3
750g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Edel-Reizker	200	36	6	0	1	0.8	0.3	0	0	12	0.2	120	100	100	4	0.6	90	1	12	2.6	600	620	50	0	0	0	0	0	12	2.3	628	4	148	0	594	0	0	0	11.1	180.3
715g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Hallimasch	200	38	6	0	1	0.8	0.3	0	0	10	0.2	800	100	100	4	0.5	90	1.5	8	1.8	238	854	50	0	0	0	0	0	6	1.8	430	2.8	242	0	604	0	0	0	11	178.2
beliebig viel - kein Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Pfifferling	200	30	5	0	1	0.6	0.2	0	2600	12	0.1	460	80	80	4.2	0.4	14.6	1.3	8	13	0	664	50	0.3	0	0	0.1	0	6	2.5	258	4	114	0	436	0	0	0	6.5	183.9
795g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.3	ⓘ				Rotkappe	200	34	4	1	2	0.9	0.4	0	0	10	0.2	800	100	100	4	0.3	18	1	60	2	600	628	50	0.1	0	0	0	0	0	2.5	198	0	140	0	694	0	0	0	9.4	182.4
500g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.4	ⓘ				Steinpilz	200	54	11	1	1	0.5	0.2	0	12	5	0.1	740	60	60	6.2	0.2	14.7	3	8	2	558	654	50	1.1	0.5	0	0	0	12	2.5	696	4	164	0	356	0	0	0	12	173.5
325g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.6	ⓘ				Shiitakepilz	200	84	3	25	0	0.2	0.1	0	0	4	0.2	340	100	60	4	0.3	5.2	1	6	0.9	600	240	50	4.9	1.2	0.2	0.7	0	8	2.5	124	4	58	0	196	0	0	0	3.9	166.8
590g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.2	ⓘ				Austernpilz	100	23	3	3	0	0.2	0.1	0	285	88.1	0.1	285	37.5	2	0.1	0.2	45	0.9	12	1.2	118	254	51	0.5	0.1	0	0.8	0.1	6	1.7	237	2	67	0	98	0	0	0	5.9	87
35g/Artikel	☺☺☺☺	0.7	ⓘ				Champignoncremesuppe Trocke..	25	98	3	12	6	3.5	1.5	0	0	0.5	0.1	127.5	37.5	0	0.1	0.1	18.1	0.1	75	0.3	33.8	227.5	3.8	2.4	0	0	0.6	0.8	0.4	1170	1.8	172.3	0	4.3	0	2775	0	0	0	0.2	169.5
230g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Wildpilzmischung Konserve, ..	200	118	5	15	6	3.6	1.5	0	0	0.8	0.1	130	30	2	0.3	90	1.1	8	0.7	200	130	8	3	0.7	0	0.1	0.4	800	1.8	338	2	30	0	2842	0	0	0	0.2	169.5

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A & ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
475g/Artikel	😐	0	ⓘ				Essig	15	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	2.3	0.1	6	13.4	0	0.1	0	0	0.1	0	3	0	1.5	0.2	4.8	0	0	0	0	0	0	14.1
105g/Artikel	😐	0	ⓘ				Senf	5	4	0	0	0	0.2	0	0	1.5	0	0	10	3.5	0	0	0	0	6	0.1	22.5	6.5	0	0.2	0	0	0.5	0.1	62.5	0	12.7	0.4	9	0	26.8	0	0	0	0.1	3.9
85g/Artikel	☹	0.2	ⓘ				Tomatenketchup	20	22	0	5	0	0	0	0	46	0.4	0.1	18	6	0	0	3.9	0	5	0.2	80	70	0.2	4.7	0	2.4	2	0.2	224	0	7.4	0.4	8.6	0	1.8	0	0	0	0.2	13.6
30g/Artikel	😐	0					Ingwer getrocknet	1	3	0	1	0	0	0	0	2.2	0	0	1.9	10.1	0	0.1	0	0	1	0.1	4.5	9.1	0	0.6	0	0.2	5	0.1	0.3	0	1.5	0.6	1.4	0	1.5	0	0	0	0.1	0.2
55g/Artikel	☺☺☺☺	2	ⓘ				Gemüsebrühe gekörnt	100	176	16	12	7	0	0	0	0	0	0.1	240	0	0	0.1	1.7	0.2	230	2	710	500	0	0	0	0	0	0	600	0	0	0.6	700	0	0	0	0	0	0	36.2
65g/Artikel	😐	0.1	ⓘ				Hühnerbrühe/-bouillon gekörnt	5	7	1	1	0	0.1	0.1	0	0	0	0	12	0	0	0	1.7	0	11.5	0.1	35.5	25	0	0.1	0	0	0.9	0	1250	0	15.2	0.6	35	0	2.9	0.4	0	0	0	0.2

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
15g/Artikel	☹	8.9	ⓘ				Glasnudeln	100	339	0	83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	15	ⓘ				Nüsse	100	576	30	7	48	36.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	15	ⓘ				Erdnuss	100	576	30	7	48	37.1	9.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.7	ⓘ				Walnuss	40	286	6	2	28	25.3	2.6	0	0	9.2	2	0	0	0	0	1.1	1.6	2.8	41	1.8	40	767	660	169	2.6	82.4	0	0.6	6.9	82.4	2.6	11	16	752	6	12	340	528	4	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	12	ⓘ				Haselnuss	60	390	10	4	38	34.2	3.2	0	13.2	0	0	13.3	0.5	52	155	155	1	440	0	1.6	231.6	3.1	86.4	41	18	40	8700	8	190	3	0	0.6	6.9	82.4	16	1.4	6	12	22	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺	5.6	ⓘ				Kokosnuss	50	181	2	2	18	1.5	16	0	0	0	1	0.4	4	30	240	0	0.7	2.1	3.1	0.4	16.2	10	89.4	41	1.8	40	767	660	169	3	0.6	6.9	82.4	16	1.4	6	12	22	0	0	0	0	0	0	0
685g/Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Kokosmilch	60	6	0	1	0	0	0.2	0	0	1.2	0	0	18	0	0	0.2	2.3	0.1	10	2.1	30.5	19.8	46.2	8.4	0.6	6.9	660	169	54	2.3	0.8	0.5	0.1	0.2	0.9	0.6	1.7	1.4	0.9	0.6	0.1	0.2	0.9	0.6	0.1	0.2
5g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	13	ⓘ				Pecannuss	60	419	7	3	43	37.4	3.3	0	0	48	1.2	0.7	78	0	0	2.1	11.9	3.2	43.8	1.4	660	1236	413.4	362.4	23.4	1.3	0	0.4	5.7	0	0.9	58.4	2.6	4.6	1.8	11.7	10.8	10.4	10.1	138.5	15.5	1.5	1.3	13.8
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.7	ⓘ				Cashewnuss	60	355	13	13	28	22.5	5.6	0	0	0	0.2	36	108	318	0	0	1.2	7.5	3.1	22.8	3.8	240	169.2	40.8	3.7	1.9	0.3	1.9	0.4	3.7	0.8	28.2	0.4	0.5	0.1	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
5g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	13	ⓘ				Paranuss	60	412	10	2	41	30.3	10	0	0	31.2	0	3.5	36	144	0	0.8	2.2	7.5	96.6	1.7	1068	380.4	405.6	27	18.6	1.4	0	0.3	1.4	14.4	0	0.2	0.2	0.5	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	9.8	ⓘ				Mandel süß	60	353	14	3	32	24.5	2.4	0	0	72	14.4	15.5	101.4	14.4	0	1.1	13.9	1.9	51	1.9	541.2	1068	405.6	120	27	2.1	0.2	0	0.5	1.7	1.2	0	0.4	0.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Edelkastanie (Marone)	60	118	2	25	1	0.9	0.2	0	14.4	16.2	0.3	3.1	126	210	0	0.5	4.2	0.3	19.8	0.8	138	424.2	146.2	37.2	8.3	2.1	0	0	0	3.4	8.3	1.2	1.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	9.6	ⓘ				Pistazie	60	352	12	7	31	25.3	3.7	0	3.1	90	4.2	3.1	120	150	0	0.3	7.6	2	81.6	4.4	708	612	405.6	34.8	1.4	8.3	0	0	0	1	1.4	5.6	3.6	0.4	451.8	5.3	300	0	0	117	29.4	24	36.6	8.4	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺☺	2.9	ⓘ				Kürbiskern	20	113	7	1	9	7.2	1.8	0	0.8	45.6	0	0.8	8.4	18.4	0	0.6	0.1	1.2	2.3	1	166.6	114	114	10	0.3	0	0	0.2	0.2	5.6	0	0.4	213.8	53.5	52.2	103.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Pinienkern	20	115	5	1	10	8.5	1.2	0	3.6	9.6	0.4	2.5	38	22	0	0.9	15.6	0.9	5.2	1.8	206	120	146.2	11.4	1.5	0	0	0	0.6	1.5	0.8	1.4	0	159.2	102	106.6	0	0	126	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.3	ⓘ				Ölsamen	20	89	4	2	7	6.6	0.7	0	9.6	3	0	0	30	86	0.6	0.5	9	0.8	41.2	1.4	240	146.2	146.2	14.6	1.5	0	0	0	0.6	1.5	0	11.4	0.2	173.8	106.6	106.6	0	0	4036	5.2	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.3	ⓘ				Leinsamen	20	89	4	2	7	6.5	0.7	0	9.6	3	0	0	30	86	0.6	0.5	10.6	0.8	41.2	1.4	240	146.2	146.2	14.6	0.2	0	0	0	0.6	0.2	0	11.4	0.2	168	106.6	106.6	0	0	3994	5.2	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☺☺☺☺	1.6	ⓘ				Sonnenblumenkern	20	96	5	7	5	4.6	0.6	0	3	7.2	0	7.4	52	254	0	0.5	2.7	1.2	17.2	1.1	378	156.8	146.2	24.2	0.7	0	0	0	2.9	0.7	0	0.1	0.2	200	137.6	106.6	0	0	5.2	19.4	0	0	0	0	0	0	0
30g/Artikel	☺☺☺	0.8	ⓘ				Ölfrüchte	20	26	0	1	3	2.1	0.4	0	36	36	0	0.1	16	4	0	0.2	0.2	0	12.2	0.3	46	11	10	0	0	0	0	0.3	0.3	0	0	0	11.2	11	3.4	0	0	19.4	19.4	0	0	0	0	0	0	0
30g/Artikel	☺☺☺	0.8	ⓘ				Oliven grün	20	26	0	1	3	2.1	0.4	0	36	36	0	0.1	16	4	0	0.2	0.2	0	12.2	0.3	46	11	10	0	0	0	0	0.3	0.3	0	0	0	11.2	7.2	3.4	0	0	19.4	19.4	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	☺☺☺	2.2	ⓘ				Oliven schwarz	20	69	0	1	7	5.8	1.1	0	7.2	21	9.8	0.1	14	2.8	0	0.5	0	0.2	16	0.3	46	8	11	9	0	0	0	0	0.4	0.3	0	0	17.6	2	4	0	0	54.8	78	54.8	19.4	5.2	3994	0	0	0	0
170g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Bambussprossen	150	27	4	1	0	0.3	0.1	0	21	9.8	0.5	0.1	120	150	0	0.5	67.5	0.3	22.5	1.1	375	702	90	1.4	0	0	0	0.1	0.6	0	0	0	73.5	79.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70g/Artikel	☺☺☺	0.2	ⓘ				Sojasprossen	12	6	1	1	0	0.1	0.1	0	3	2.4	2.4	0	19.6	19.2	0	0	0.1	0.1	3.8	0.1	27.6	28.2	19.2	0.6	0	0	0	0	0.1	0.4	0.3	3.6	10.8	9	7.2	0.2	0.1	57.7	78	19.4	5.2	3994	0	0	0	0	0
120g/Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Bohnensprossen	12	5	0	1	0	0	0	0	2.2	2.4	2.4	0	25.8	9.7	0	0	5.4	0.1	3.6	0.1	48	36.8	12	0.3	0	0	0	0.2	0.5	0	3.6	10.1	7.2	0	0	0	12.1	7.8	19.4	4.8	1.1	0	0	0	0	0
85g/Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Kichererbsen gekeimt	12	4	1	0	0	0	0	0	12.2	2.6	0	0	18	26.4	0	0	0	0	0	0	22.8	20.8	11	0.1	0	0	0	0.2	0.1	0	2.4	1.3	14.9	0.2	0	0	0	10.8	10.1	138.5	15.5	1.5	1.3	13.8	0	0
90g/Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Linsen gekeimt	12	4	1	0	0	0	0	0	3.6	4.2	2.6	0	14.4	18	0	0	36	0.1	6.7	0.1	26.4	13.7	10.1	0.1	0	0	0	0.1	0.1	0	1.3	0.4	27.8	0.4	0	0	0	3.6	0.8	12.1	0.7	0.7	0.3	0.1	0.2	0.1	0.2
85g/Artikel	☺☺	0.1	ⓘ				Erbsen gekeimt	12	4	1	0	0	0	0	0	12.2	2.6	0	0	18	26.4	0	0	5.4	0.1	6.7	0.1	22.8	20.8	11	0.1	0	0	0	0.2	0.1	0	2.4	1.3	14.9	0.4	0	0	0	3.6	0.8	12.1	0.7	0.7	0.3	0.1	0.2	0.1	0.2
75g/Artikel	☺☺	0.2	ⓘ				Getreidesprossen	12	8	0	2	0	0	0	0	0.6	4.8	13.2	0	0.1	29.6	0.1	1.3	0.1	0.1	18	12	0.7	0.7	0.3	1.1	0.1	2.4	0	13.6	0.2	12	0	2.4	3.8	0	0	0	0	0.3	9.6

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																				
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Chinabohnen reif	60	167	14	25	1	0.5	0.4	0	18	0.9	0.6	118.2	0	0	0.8	3.7	1.5	57.6	4	1.8	329.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Straucherbsen reif	60	172	12	28	1	0.5	0.2	0.1	60	0.2	0.1	102	156	0	1.1	2	1.7	3.5	4	0.6	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Erbsen reif	60	167	14	25	1	0.5	0.2	0	48	1	0.1	165	70.8	0	0.8	27	2.3	30	3	0.6	313.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.9	ⓘ				Kichererbsen reif	60	161	12	23	2	1.4	0.2	0	108	2.4	1.7	118.2	246	0	1.3	3.3	2	42.6	4.2	0.6	261	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Linsen reif	60	185	14	30	1	0.5	0.5	0	60	0.6	0.7	154.8	345	0	0.8	7.7	2.1	74.4	4.5	0.6	252.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Bohne weiß	60	158	13	24	1	0.6	0.1	0.1	240	1.5	0	106.2	246	0	1	1.9	1.6	67.8	3.7	0.7	261	15	3.3	0.7	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Kidney-Bohnen	60	151	13	22	1	0.5	0.1	0	60	2.4	0.3	114	240	0	0	4.9	1.8	60	3.8	0.7	280.2	7.3	3	0.7	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Limabohnen reif	60	167	12	27	1	0.5	0.2	0.1	0	1.8	0.7	116.4	282	0	0	1	0.8	53.4	4.1	0.7	504	5.8	219.6	246	255.6	246.6	244.2	169.2	246	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.9	ⓘ				Sojabohnen reif	60	194	20	4	11	8.6	1.5	0	0	228	0.4	297	600	0	1.6	37.5	2.5	120	4	0.9	720	1080	144	3.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Sojadrink flüssig	150	41	5	2	1	0.9	0	0	25	0.1	0.5	30	115	0	0.4	26.1	0.3	19.5	0.9	0.2	175	421.5	78	0	656.4	97.5	347	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2	ⓘ				Tofu	100	77	8	1	5	3.8	0.7	0	0	0	0	45	75	0	0	0.3	0.2	130	1.9	0.7	175	95	110	0	347	124.8	312	356.4	72	39.6	69	65.4	136.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend tierisch	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
90g/Artikel	☺☺☺☺	2.9	ⓘ				Sülze nach Berliner Art	250	238	24	2	15	8.5	5.2	205	160	2	0.9	265	196.8	0.7	0.1	68.8	3	35	2.6	132.5	255	20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70g/Artikel	☺☺☺	1.8	ⓘ				Hot Dog	115	267	11	30	11	6.5	4.3	21.9	56.4	9.7	0.5	132.3	118.9	0	0.4	13.9	1	36.8	1.4	133.4	184	24.2	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4	ⓘ				Königsberger Klops	200	388	33	12	24	12.6	9.7	150	82	0.8	0.9	356	305.4	1.7	0.2	1.6	6.1	36	4.7	180	406	16	1.4	0.2	0.1	0.4	0.5	0.2	0.1	442	997.1	615	1268	5.3	0.9	290	30	404	210.5	44	12.7	10	0	0	0
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.9	ⓘ	ⓘ			Leberpastete	150	294	24	7	18	7.9	8.6	246	8208	18.4	0.9	1541	479.9	2.2	0.3	157.5	1.2	4	4.7	1776	271.5	276	0.7	0	0	0.1	0.4	0.1	0.2	246	936	1268	0.9	12.3	360.5	247.5	136.5	202.5	111	563.5	31.5	37.5	44	1.1	0	0	0
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	9.5	ⓘ	ⓘ			Fleischpastete	350	945	40	59	61	25	32.5	301	836.5	3.2	1.9	458.5	378.7	1.5	0.5	157.5	6.2	91	4.4	259	630	24.5	4.2	1	0	0.7	1.4	0.6	0.1	840	1558	2328	8.1	665	210	33	325.5	37.5	31.5	87.5	6	0	0	0	0
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.5	ⓘ				Kräuterpastete	350	588	62	3	37	18.4	14.4	213.5	542.5	16.1	1.3	616	861.4	0	0.3	157.5	10.1	87.5	4.4	301	945	31.5	3.2	0	0.4	0.7	0.1	2.3	0.6	1873	2328	8.1	665	360.5	136.5	325.5	563.5	31.5	87.5	6	0	0	0	0	0
30g/Artikel	☺☺	3.5	ⓘ	ⓘ			Tatar (Schabefleisch) gekoc..	100	171	29	0	6	2.4	3.3	90	51	0	0.6	312	154.2	0	0	20.4	5.8	9	2.8	102	307	3	0	0	0	0	0	0	0	261	1055	5.4	210	33	42	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ	ⓘ			Kalbsgeschnetzeltes Zürcher..	250	395	31	6	25	10.9	11.8	152.5	230	4.7	2.7	670	344.3	2	0.2	112.5	6.6	97.5	3.2	405	570	25	2.6	0	1.9	0	0.3	0.2	0.2	582.5	1085	2.2	370	284.4	45	225	330	300	124.2	10	6	87.5	2.5	0	0	0
80g/Artikel	☺☺☺	2.3	ⓘ	ⓘ			Ragout fin	180	236	19	6	15	5.2	8.4	203.4	421.2	17	0.7	280.8	203	1.2	0.1	27.4	3.1	27	2.3	304.2	338.4	16.2	0.7	0.3	0.1	0.3	0.2	0.2	0.2	293.4	639	0.6	370	284.4	45	242.5	1518	330	124.2	35	1.8	0	0.8	0	0	0
55g/Artikel	😐	4.9	ⓘ				Eisbein gepökelt, gekocht	250	358	41	2	21	10.9	12.4	157.5	10	0	0.4	302.5	485	0	0.2	112.5	4.2	70	3.6	137.5	267.5	5	2.1	0	0.1	0	0.1	2.1	0.2	16.5	1635	6.6	137.5	232.5	180	242.5	330	462	35	0	0	0	0	0	0
55g/Artikel	☺☺☺☺☺	4.9	ⓘ	ⓘ			Schweinelende mit Soße	250	460	38	7	32	16.7	13	130	565	0.8	1.2	312.5	412	0.1	0.1	12.5	3	30	2.4	160	387.5	7.5	3.3	0	1	0	0.2	0.1	0.8	2978	7447.5	731.5	1513	6.6	232.5	180	1518	1.8	12.5	0	0	0	0	0	0
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.7	ⓘ	ⓘ			Debreziner Bohnengulasch	350	420	22	16	30	11.3	16.7	84	2485	27.6	0.9	437.5	539.4	0.1	0.3	157.5	3.6	175	4.6	280	731.5	63	7.7	1.1	2.8	0.4	1.1	0.8	729	731.5	794.5	0.8	288	102	154	228	462	15	0	0	0	0.6	4.5	271.1
65g/Artikel	☺☺☺☺	4.6	ⓘ				Schweinerollbraten mit Soße	300	315	38	5	16	8.6	6	129	306	3.3	0.9	393	614.7	0	0.3	60.6	3.7	24	2.4	120	483	9	1.4	0	0.6	0.1	0.2	0.3	0.1	729	1473	25.9	288	102	228	15	0	0	0	0.6	236.6

Menükomponenten, überwiegend tierisch

Alle Werte pro typischer Portion

	Currywurst mit Pommes	Kräuterbutter	Käsesouffle	Eier pochiert (verlorene Ei..	Omelett	Rührei	Fischstäbchen	Fisch und Chips	Tintenfische ausgebacken in..	Sushi	Fischroulade mit Tomatensoße	Seelachsfilet paniert (Stan..	Hering in Tomatensoße gegart	Sahnehering
Risiko für Übergewicht und Artikel	55g/Artikel	10g/Artikel	25g/Artikel	70g/Artikel	50g/Artikel	55g/Artikel	45g/Artikel	50g/Artikel	60g/Artikel	35g/Artikel	85g/Artikel	50g/Artikel	75g/Artikel	65g/Artikel
Gesund, laut Ihren Genen	☺☺	😐	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺
Artikel/Portion	2	2.2	5.7	1.7	3	2.3	3.7	7.1	4.9	12	4.3	3.7	1.1	1.6
Warnung	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ
Laktose		ⓘ	ⓘ		ⓘ	ⓘ								ⓘ
Gluten														
Allergie														
g	100	20	140	120	140	120	150	350	280	400	350	180	80	100
kcal	184	128	424	163	249	193	380	931	375	1,224	301	407	98	129
Eiw	5	0	19	14	17	13	19	25	41	45	36	31	6	7
Koh	12	0	5	2	2	2	23	104	26	219	13	19	2	1
Fett	13	14	37	11	19	15	24	46	11	17	12	23	7	11
g UngFetts/Port..	6.8	4.3	12.2	6.4	9.4	9.5	9.4	27.7	7.8	11.5	6.7	16.3	4	5.7
g GesFetts/Port..	5.3	9.2	21.8	3.2	7.9	3.8	11.3	7.6	1.9	4.6	4.3	4.7	2.6	4.1
mg Cholester/Po..	18	37.8	316.4	472.8	572.6	410.4	99	73.5	680.4	76	129.5	414	23.2	42
µg A & ß-Car./P..	64	267.2	564.2	327.6	400.4	313.2	24	31.5	50.4	296	738.5	230.4	187.2	118
mg Vit C/Portion	12.7	2.2	0.5	0	0	1.2	0.9	44.4	11.5	2.8	4.9	3	4.5	0.8
mg Vit E/Portion	0.4	0.4	1.6	2.3	2.5	2.4	6	4.7	6.3	2.2	3.5	4.2	0.7	0.7
µg Vit B2/Portion	48	11	291.2	388.8	401.8	325.2	193.5	367.5	193.2	372	703.5	595.8	71.2	128
µg VitB6+B12/Po..	194.3	6.8	68.7	76.2	100.5	81.1	371.7	886.6	750.1	1025	651.7	419.2	140.7	92.6
µg Vit D3/Portion	0	0.2	1.8	3.3	3.8	2.7	1.5	1.1	2.4	4.9	0	1.4	6.6	9
mg Mangan/Portion	0.1	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.6	0.2	2.8	0.2	0.2	0.1	0.1
µg Selen/Portion	22.2	0	44.2	37.3	36.8	26.8	24.8	0	23.2	180	157.5	81	37.4	46.8
mg Zink/Portion	0.7	0.1	3.3	1.7	2.1	1.6	0.8	2.6	2	4.2	0.8	1.2	0.3	0.4
mg Kalzium/Port..	12	9	620.2	57.6	74.2	75.6	24	66.5	75.6	52	31.5	48.6	16	59
mg Eisen/Portion	0.9	0.1	1.6	2.1	2.6	1.9	0.4	4.5	2.1	3.5	0.9	2.5	0.4	7.1
µg Kupfer/Portion	105	2.6	280	74.4	93.8	69.6	205.5	626.5	1848	644	175	136.8	57.6	67
mg Kalium/Portion	357	19.6	201.6	166.8	210	182.4	292.5	2471	627.2	772	1040	511.2	156.8	140
µg Folsäure/Por..	9	2.2	19.6	70.8	72.8	55.2	13.5	45.5	36.4	88	24.5	45	8	3
g Zucker/Portion	1.3	0.2	1.5	1.8	2.3	2.4	0.9	4.6	0.8	1.6	3.3	1.3	0.9	0.9
g Laktose/Portion	0	0.1	1	0	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0.5
g Fruktose/Port..	0.5	0	0	0	0.1	0	0	0.9	0.1	0.5	1.2	0.1	0.4	0.2
Broteinheiten	1	0.1	0.3	0.1	0.1	0.2	1.3	2.5	0.8	4.6	0.3	0.9	0.3	0.1
g Sacchar/Portion	0.3	0	0	0	0	0	0.7	2.3	0.1	0.6	0.8	0.9	0.1	0.1
mg Natrium/Port..	497	45.8	348.6	223.2	428.4	358.8	343.5	276.5	1204	72	693	327.6	121.6	2177
mg Phytinsä	0	0	2	1.4	1.3	1.9	0.9	0	0.8	2	0.7	0.2	0.6	0.7
mg Cys&Met/Port..	196	5.8	756	720	847	643.2	706.5	829.5	1585	1696	1610	1395	240	315
mg Oxalsäure	2.4	0.4	0	5.6	5.1	5.2	0.8	0	8.4	0	22.2	5.6	9.9	0.7
mg Phosphor/Por..	55	5.6	487.2	238.8	298.2	234	189	399	352.8	564	402.5	428.4	78.4	135
mg Arachido/Por..	12	19.6	68.6	67.2	88.2	58.8	21	17.5	126	188	105	86.4	10.4	8
mg Linolensä/Po..	220	78.8	298.2	96	145.6	97.2	118.5	4239	42	332	129.5	138.6	24	64
mg Eicosap/Port..	4	0	0	0	0	0	82.5	70	257.6	1324	462	318.6	576	602
ml Alkohol/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
mg Koffein/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Ballast/Portion	0.9	0.1	0.2	0	0	0	1.3	4.5	0.9	6.1	1.7	1.1	0.5	0.1
ml Wasser/Portion	66.4	4.9	76.3	91.6	99.6	88.2	81.6	163	196.6	109.6	283.3	103	63	74.2

	Matjes-Brötchen	Gänsebraten mit Soße	Ente gebraten (zubereitet m..	Hühnerfrikassee mit Champig..	Cordon bleu vom Hähnchen	Chickenburger	Geflügelkroketten	Brathähnchen	Wildschwein süßsauer	Hirschragout mit Rotwein	Wildragout mit Soße	Blätterteigtaschen gefüllt ..	Leberknödel	Schweinebraten mit Soße
Risiko für Übergewicht und Artikel	65g/Artikel	40g/Artikel	40g/Artikel	60g/Artikel	45g/Artikel	65g/Artikel	50g/Artikel	40g/Artikel	50g/Artikel	65g/Artikel	70g/Artikel	30g/Artikel	80g/Artikel	40g/Artikel
Gesund, laut Ihren Genen	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺
Artikel/Portion	3.9	8	2.5	7.9	3.7	2.5	4.1	6.4	6	5.7	3.6	9.6	4.4	7.1
Warnung	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ
Laktose		ⓘ		ⓘ		ⓘ	ⓘ					ⓘ	ⓘ	
Gluten														
Allergie														
g	250	300	100	450	150	150	200	250	300	350	250	250	350	250
kcal	533	672	221	693	300	378	378	425	522	508	270	803	536	583
Eiw	31	46	19	44	31	14	20	53	50	47	30	40	37	35
Koh	72	7	0	11	12	46	15	0	9	9	8	22	47	9
Fett	13	52	16	51	14	15	27	24	32	30	12	62	22	46
g UngFetts/Port..	9	31.2	10.2	27.3	9.6	8.8	15.8	16.3	21.6	14.8	8.1	27.1	8.1	24.7
g GesFetts/Port..	3.3	16.6	5.2	20.9	3.6	5.6	9.2	6.1	8.4	13	3.5	31.1	11.8	16.7
mg Cholester/Po..	50	258	84	324	106.5	60	134	262.5	165	154	95	202.5	483	140
µg A & ß-Car./P..	130	864	45	2750	145.5	52.5	104	132.5	1929	1736	82.5	552.5	17927	470
mg Vit C/Portion	3.6	0.8	0	6.6	5.1	0.3	0.4	5.8	5.1	4.2	1.8	0	44	1.5
mg Vit E/Portion	3	0.6	0.1	1.6	1.6	1	0.5	3.6	6.4	1.2	3.8	2	2.2	1.3
µg Vit B2/Portion	365	672	176	369	132	133.5	202	387.5	384	395.5	232.5	390	2433	345
µg VitB6+B12/Po..	462	1072	218.2	410.4	392.3	142.8	230.6	800.8	565.8	400.4	236	332.5	650.7	453.3
µg Vit D3/Portion	8.4	0.1	0	2	0.3	0.2	0.5	0	0	0.9	0.4	1.1	2.8	0
mg Mangan/Portion	0.9	0.3	0.1	0.3	0.1	0.5	0.1	0	0.2	0.3	0.1	0.4	0.9	0.1
µg Selen/Portion	60.8	135	20	13.1	35.1	35.1	0	52.6	34.2	0.1	70	112.5	52.2	25
mg Zink/Portion	2.1	6.4	2	3.6	2.2	1.1	1.6	2.7	6	7.5	4.1	6.9	7.4	5.7
mg Kalzium/Port..	185	63	16	90	153	54	50	42.5	54	70	40	667.5	213.5	40
mg Eisen/Portion	2.4	5.6	2.9	4.1	1.6	1.3	1.5	1.8	5	6.5	4.1	2.6	10.1	3.8
µg Kupfer/Portion	205	825	254	315	217.5	147	86	112.5	297	448	245	317.5	3829	287.5
mg Kalium/Portion	582.5	1113	234	396	331.5	208.5	214	565	690	542.5	390	407.5	570.5	545
µg Folsäure/Por..	72.5	9	22	31.5	18	37.5	16	20	15	14	10	20	483	5
g Zucker/Portion	4.3	3.3	0	2.3	1.4	4.3	1.7	0.1	6.8	3.6	1.7	2.9	8.9	4.4
g Laktose/Portion	0	0	0	0.5	0	0.3	0.9	0	0	0	0	0.2	5.4	0
g Fruktose/Port..	0.1	1.1	0	0.5	0.2	0.8	0.1	0.1	0.3	1.1	0.6	0.1	0.3	1.3
Broteinheiten	2.4	0.2	0	0.2	0.7	2.6	0.6	0	0.2	0.2	0.3	0.7	1.1	0.3
g Sacchar/Portion	0.1	0.7	0	0.6	0.9	0.2	0.5	0	6.1	1.2	0.4	2.3	0.2	1.1
mg Natrium/Port..	7718	1263	250	814.5	495	784.5	512	1130	810	745.5	635	3398	1127	662.5
mg Phytinsä	1.3	5.4	0.9	0	0.6	0.6	0	4	0.3	0.4	0.8	14.4	0.7	0.8
mg Cys&Met/Port..	1085	1710	756	1706	1235	549	824	2178	1908	1806	1145	1495	1439	1360
mg Oxalsäure	0.9	10.6	7.4	42.5	9.2	5.9	0	12.6	6.9	3.5	5.9	6.3	1.9	15.9
mg Phosphor/Por..	422.5	474	187	441	331.5	172.5	202	357.5	381	378	242.5	662.5	612.5	220
mg Arachido/Por..	50	138	14	1517	24	271.5	808	472.5	93	70	40	77.5	196	327.5
mg Linolensä/Po..	337.5	1473	153	553.5	75	286.5	368	242.5	63	458.5	222.5	452.5	245	2483
mg Eicosap/Port..	620	6	14	67.5	1.5	12	36	15	36	17.5	10	0	17.5	47.5
ml Alkohol/Port..	0	0	0	1.6	0	0	0	0	0	2.7	0.9	0	0	0
mg Koffein/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Ballast/Portion	4.8	2	0	2.8	0.9	2.9	0.8	0	1.3	1.8	0.7	2.2	2.7	2.7
ml Wasser/Portion	108.2	188.7	63.3	334.8	89.2	69.1	135.2	167.6	203.9	255.4	194.9	112.4	236.3	154.5

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	g	kcal	Eiw	Koh	Fett
25g/Artikel	☹	3.1	ⓘ	ⓘ			Vollkornbrot mit Butter und..	70	218	3	29	10
25g/Artikel	😐	3.7	ⓘ	ⓘ			Vollkornbrot mit Butter und..	76	204	4	34	6
35g/Artikel	☺☺☺	2.1	ⓘ				Vollkornbrot mit Schinken (..	70	130	8	19	2
20g/Artikel	😐	1.8	ⓘ	ⓘ			Roggentoastbrot mit Butter ..	35	122	2	16	6
25g/Artikel	☹☹	3.2	ⓘ	ⓘ			Mischbrot mit Butter und Ma..	70	218	2	29	10
20g/Artikel	☺☺	3.5	ⓘ	ⓘ			Leinsamenbrot mit Butter un..	60	198	7	17	11
25g/Artikel	☹☹	3.5	ⓘ	ⓘ			Weißbrot mit Butter und Mar..	70	236	3	33	10
20g/Artikel	☺☺☺☺	4.6	ⓘ	ⓘ			Weißbrot mit Butter und Sch..	80	262	11	20	15
20g/Artikel	😐	2.8	ⓘ				Weißbrot mit Honig (Standar..	50	126	4	26	1
20g/Artikel	☹☹	3.8	ⓘ	ⓘ			Brötchen mit Butter und Mar..	70	252	4	35	10
20g/Artikel	☹☹	3.9	ⓘ	ⓘ			Brötchen mit Butter und Honig	70	256	4	36	10
20g/Artikel	☹☹☹	4.8	ⓘ	ⓘ			Milchbrötchen mit Butter un..	85	268	5	44	8
20g/Artikel	☺☺☺	4.3	ⓘ	ⓘ			Mohnbrötchen mit Butter und..	85	281	9	30	14
20g/Artikel	☹☹	2.4	ⓘ	ⓘ			Knäckebrot mit Butter und M..	40	152	1	22	6
15g/Artikel	☺☺☺☺	4.6	ⓘ	ⓘ			Knäckebrot mit Butter und S..	50	200	9	7	15
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.6	ⓘ				Baguette mit Mozzarella und..	200	434	19	52	16
25g/Artikel	☺☺☺☺	2.3	ⓘ				Laugengebäck mit Käse	50	174	7	22	6
20g/Artikel	☹☹	1.8	ⓘ	ⓘ			Toastbrot mit Butter und Ho..	35	116	1	17	5
30g/Artikel	😐	5.1	ⓘ	ⓘ			Cornflakes mit Milch und Zu..	150	252	6	48	4
45g/Artikel	😐	3.4	ⓘ	ⓘ			Obstmüsli mit Milch und Honig	150	156	2	32	1
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.7	ⓘ	ⓘ			Müsli mit Milch, Zucker und..	150	207	6	34	4
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ	ⓘ			Müsli mit Milch 3,5% (Stand..	200	270	11	37	9
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.8	ⓘ				Broccolisalat mit Essigmari..	100	78	3	3	6
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.2	ⓘ				Lauchsalat mit Essigmarinade	130	91	3	4	7
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Rote Bete-Salat mit Essigma..	170	133	2	12	8
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Grüne Bohnen-Salat mit Essi..	200	150	4	9	11
300g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ	ⓘ			Kostsalat mit Sahnedressing	250	70	3	8	3
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Kostsalat mit Mayonnaise	250	138	3	7	11

Menükomponenten	g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A & ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion
Vollkornbrot mit Butter und..	3.2	6.3	25.9	116.2	0.8	0.6	61.6	61.6	0.1	0.6	24.1
Vollkornbrot mit Butter und..	1.8	3.3	12.9	60.8	0.5	0.5	86.6	107.2	0.1	0.8	24.3
Vollkornbrot mit Schinken (..	1.2	0.7	14	3.5	0	0.5	120.4	172.6	0	0.8	16.8
Roggentoastbrot mit Butter ..	1.8	3.4	13.7	63.7	0.3	0.2	45.5	58.5	0.1	0.3	7.7
Mischbrot mit Butter und Ma..	3.1	6.4	25.9	114.8	0.8	0.5	23.1	34.3	0.1	0.5	18.9
Leinsamenbrot mit Butter un..	5.4	5.2	24.6	60.6	0	0.3	51	91.6	0.2	0.5	10.2
Weißbrot mit Butter und Mar..	3.2	6.4	25.9	116.2	0.8	0.4	26.6	9.8	0.2	0.2	20.3
Weißbrot mit Butter und Sch..	4.5	9.5	39.2	182.4	0	0.4	137.6	30.2	0.4	0.3	23.2
Weißbrot mit Honig (Standar..	0.3	0.1	0.5	1.5	0.2	0.2	29.5	18	0	0.3	15
Brötchen mit Butter und Mar..	3.4	6.4	25.9	114.8	0.8	0.5	34.3	37.8	0.1	0.2	14.4
Brötchen mit Butter und Honig	3.4	6.4	25.9	112.7	0.5	0.4	43.4	66.5	0.1	0.3	15.3
Milchbrötchen mit Butter un..	2.5	4.6	18.7	83.3	0.5	0.3	47.6	54.5	0.1	0.2	39.5
Mohnbrötchen mit Butter und..	6.3	6.7	30.6	83.3	0	0.6	68.9	69.2	0.1	0.8	40.8
Knäckebrot mit Butter und M..	2	4.1	16.8	76	0.9	0.3	21.6	35.6	0.1	0.1	18.4
Knäckebrot mit Butter und S..	4.4	9.7	39.5	186.5	0	0.3	134.5	55.7	0.4	0.1	18
Baguette mit Mozzarella und..	6.2	10.1	38	478	7.8	1.3	266	136.8	0	0.6	26.3
Laugengebäck mit Käse	1.8	3.9	13	84.5	0.1	0.2	49	26.9	0.2	0.2	8.3
Toastbrot mit Butter und Ho..	1.6	2.9	11.6	55.7	0.3	0.2	34	42	0.1	0.2	8.4
Cornflakes mit Milch und Zu..	1.1	2.4	9	102	1.7	0.1	199.5	63.5	0.1	0	31
Obstmüsli mit Milch und Honig	0.7	0.6	1.5	52.5	18.9	0.6	61.5	81.2	0	0.4	67.5
Müsli mit Milch, Zucker und..	2.1	1.9	6	52.5	12.4	0.5	124.5	73.8	0	1.6	67.5
Müsli mit Milch 3,5% (Stand..	4.3	4	14	86	3.3	1.5	318	186.6	0.1	1.5	32
Broccolisalat mit Essigmari..	4.8	0.7	0	725	65.1	4.1	140	212	0	0.5	14
Lauchsalat mit Essigmarinade	5.9	0.9	0	881.4	20.3	3.9	57.2	219.7	0	0.3	12.5
Rote Bete-Salat mit Essigma..	7	1	0	45.9	6.5	4	47.6	56.1	0	0.4	23.2
Grüne Bohnen-Salat mit Essi..	8.8	1.4	0	604	24.3	5.1	142	334	0	0.5	26.6
Kostsalat mit Sahnedressing	1	1.4	5	6820	44.5	1.1	115	285	0.1	0.4	3.4
Kostsalat mit Mayonnaise	8.6	1.4	15	6788	43.4	7.2	105	282.5	0.1	0.4	36.3

Menükomponenten	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion
Vollkornbrot mit Butter und..	0.6	16.1	0.8	97.3	123.9	5.6	15.7	0.1	1	3.4	14.1
Vollkornbrot mit Butter und..	0.8	20.5	1.3	136	155.8	6.8	16	0	8.2	3.8	0.6
Vollkornbrot mit Schinken (..	1.2	18.9	1.2	128.8	204.4	7.7	1.3	0	0.6	2.3	0.1
Roggentoastbrot mit Butter ..	0.4	9.5	0.5	80.5	59.2	14.7	8.3	0.2	3.8	3.9	0.6
Mischbrot mit Butter und Ma..	0.6	11.2	0.7	78.4	77	6.3	14.5	0.1	0.7	3.5	12.5
Leinsamenbrot mit Butter un..	1	18.6	1	111	120.6	12	1	0	0.3	2.4	0.1
Weißbrot mit Butter und Mar..	0.3	24.5	0.3	91	62.3	8.4	15.5	0.1	0.6	3.9	14.5
Weißbrot mit Butter und Sch..	1.8	240	0.4	106.4	77.6	9.6	0.6	0.1	0	2.1	0.5
Weißbrot mit Honig (Standar..	0.3	25.5	0.4	101.5	60.5	9.5	5.4	0	2.5	4.4	0.6
Brötchen mit Butter und Mar..	0.3	21	0.4	56	74.2	17.5	15	0.1	0.5	4.2	13
Brötchen mit Butter und Honig	0.4	21.7	0.6	67.9	74.2	17.5	15.9	0.1	7.5	4.3	0.5
Milchbrötchen mit Butter un..	0.4	11.9	0.6	71.4	91.8	2.6	15.9	0.2	7.8	4.4	1
Mohnbrötchen mit Butter und..	1	84.2	1	185.3	158.1	8.5	1.2	0	0.1	3	0.7
Knäckebrot mit Butter und M..	0.4	7.2	0.6	49.6	58.4	9.6	16.5	0	0.6	4.6	15.5
Knäckebrot mit Butter und S..	1.8	227	0.6	57.5	69.5	10.5	0.3	0.1	0	1.2	0.2
Baguette mit Mozzarella und..	2.3	254	1.1	140	278	60	3.8	0	0.5	2.2	0
Laugengebäck mit Käse	1.1	203.5	0.4	51	71	3.5	0.3	0	0	3.6	0.1
Toastbrot mit Butter und Ho..	0.3	8.8	0.4	44.5	47.6	3.2	8.3	0.2	3.9	4	0.6
Cornflakes mit Milch und Zu..	0.5	124.5	0.8	76.5	180	10.5	22.9	4.5	0.9	2.7	16.8
Obstmüsli mit Milch und Honig	0.4	46.5	1	145.5	292.5	13.5	26.8	1	12.7	1.8	4
Müsli mit Milch, Zucker und..	1.4	84	1.6	166.5	273	36	15.2	2.9	1.9	1.9	9.5
Müsli mit Milch 3,5% (Stand..	1.9	198	1.7	224	430	48	12.1	7	1.9	1.5	1.7
Broccolisalat mit Essigmari..	0.4	55	0.7	55	194	22	2.4	0	0.9	0.2	0.7
Lauchsalat mit Essigmarinade	0.3	79.3	0.8	67.6	182	66.3	3.2	0	1.2	0.2	0.9
Rote Bete-Salat mit Essigma..	0.4	28.9	1.1	125.8	290.7	66.3	12	0	0.4	0.6	11.2
Grüne Bohnen-Salat mit Essi..	0.5	124	1.1	152	224	56	4	0	1.9	0.4	0.7
Kostsalat mit Sahnedressing	0.6	87.5	1.7	137.5	820	90	7.4	0.3	2	0.3	2.8
Kostsalat mit Mayonnaise	0.6	77.5	1.7	140	805	90	7	0	2	0.2	2.8

Menükomponenten	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
Vollkornbrot mit Butter und..	205.8	0.2	89.6	4.8	81.2	14	78.4	0	0	0	3.3	24.2
Vollkornbrot mit Butter und..	264.5	0.5	116.3	7.8	102.6	7.6	63.1	0	0	0	4.1	27.3
Vollkornbrot mit Schinken (..	277.9	0.2	270.9	0.4	133.7	14	54.6	2.1	0	0	4.1	35.6
Roggentoastbrot mit Butter ..	84.7	0.3	51.5	2.4	38.2	28.7	44.1	0	0	0	1.1	10
Mischbrot mit Butter und Ma..	176.4	0.6	58.1	0	56.7	13.3	67.2	0	0	0	3	24.8
Leinsamenbrot mit Butter un..	364.8	0.2	217.8	0	82.8	10.8	775.2	1.8	0	0	2.3	21.2
Weißbrot mit Butter und Mar..	210.7	0.3	115.5	1.7	37.1	22.4	60.9	0	0	0	1.4	21.8
Weißbrot mit Butter und Sch..	387.2	0.3	396	2.9	165.6	17.6	102.4	0	0	0	1.3	29.7
Weißbrot mit Honig (Standar..	235	0.2	127.5	0.9	38.5	10	12.5	0	0	0	1.4	17.6
Brötchen mit Butter und Mar..	284.9	0.3	148.4	0.1	57.4	13.3	87.5	0	0	0	1.5	17.8
Brötchen mit Butter und Honig	285.6	0.3	151.9	2.4	57.4	13.3	87.5	0	0	0	1.4	16.8
Milchbrötchen mit Butter un..	255	0.4	177.7	8.2	48.5	23	53.6	0	0	0	1.3	25.7
Mohnbrötchen mit Butter und..	521.1	0.4	317.1	2.4	107.1	28.1	141.1	2.6	0	0	2.6	27.4
Knäckebrot mit Butter und M..	50.4	0.2	36.8	1.1	35.2	11.6	36	0	0	0	1.7	8.1
Knäckebrot mit Butter und S..	216	0.2	315	0	164.5	11.5	96	0	0	0	1.6	15.3
Baguette mit Mozzarella und..	842	1.4	632	24.6	288	12	232	10	0	0	3.7	104.8
Laugengebäck mit Käse	578.5	0.1	238	12.5	257.5	23.5	67.5	0	0	0	1.1	11.9
Toastbrot mit Butter und Ho..	87.5	0.2	50.4	50.1	31.9	28.4	39.2	0	0	0	0.9	10.8
Cornflakes mit Milch und Zu..	364.5	0.8	214.5	4.3	111	3	28.5	0	0	0	1.3	89.1
Obstmüsli mit Milch und Honig	13.5	0.7	84	328.1	67.5	0	51	0	0	0	3.2	108.5
Müsli mit Milch, Zucker und..	28.5	0.7	261	16.1	163.5	1.5	55.5	1.5	0	0	3.9	99.1
Müsli mit Milch 3,5% (Stand..	118	1	380	15.3	274	6	76	0	0	0	4.9	136.6
Broccolisalat mit Essigmari..	196	0.5	112	38.9	59	0	90	0	0	0	2.7	83.4
Lauchsalat mit Essigmarinade	176.8	0.7	57.2	877.5	58.5	0	52	0	0	0	2.7	111.4
Rote Bete-Salat mit Essigma..	260.1	1.1	47.6	755.1	64.6	0	28.9	0	0	0	3.7	141.9
Grüne Bohnen-Salat mit Essi..	266	1	114	66.6	66	0	128	0	0	0	3.5	167.5
Kostsalat mit Sahnedressing	67.5	0.7	62.5	50.8	82.5	0	152.5	0	0	0	4.5	229.2
Kostsalat mit Mayonnaise	102.5	1.3	60	0	82.5	2.5	155	0	0	0	4.4	221.8

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
150g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.7	ⓘ				Kostsalat mit Essigmarinade..	250	93	3	8	5	4.4	0.7	0	6800	43.7	4.1	102.5	102.5	280	0	0.4	32.5	0.6	77.5	1.7	135	807.5	90	7.1	2	2	0.3	2.9	100	1.9	55	40.5	77.5	0	142.5	0	0	0	0	226.9
100g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Kostsalat mit Salatsoße	250	118	3	8	8	6.8	1	0	6808	43.9	5.9	102.5	282.5	0	0.4	0.4	35	0.6	80	1.7	140	810	90	7.2	2	2	0.3	3	80	1.1	52.5	89.5	77.5	0	152.5	0	0	0	0	224
300g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ	ⓘ			Kostsalat mit Joghurtdressing	250	65	3	8	2	1.1	0.8	5	6793	43.7	1.4	117.5	285	0	0.4	0.4	41.3	0.6	90	1.6	137.5	820	90	7.4	0.3	0	0.3	2.8	67.5	0.6	62.5	62.5	77.5	0	147.5	0	0	0	0	229.8
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.1	ⓘ				Italienischer Salat	100	97	6	2	7	3.5	2.9	53	1949	12.2	1.9	98	113.5	0.4	0.1	0.1	16.5	0.9	68.4	0.8	54	265	33	2.3	0.6	0.2	0.2	0.9	258	0.4	0.4	223	89.5	121	13	83	1	0	0	0	81.6
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Griechischer Salat	120	110	5	3	9	4.7	3.7	54	571.2	28.4	1.4	152.4	97.4	0.3	0.1	0.1	27	0.5	128	0.6	70.8	202.8	38.4	2.4	1.1	0.2	0.2	0.9	368.4	0.4	0.4	165.6	0	80.4	14.4	103.2	2.4	0	0	0	100.1
25g/Artikel	☺☺☺☺☺	4.1	ⓘ				Tomaten-Mozzarella-Salat (C..	100	159	7	3	13	6.3	6.7	26	561	10.6	1.2	161	70.5	0	0.1	0.2	25	1.2	167	0.5	44	153	22	3.7	2.4	0	0	1.2	324	0.3	0.3	223	8.3	127	8	49.5	7	0	0	0	73.9
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Chicoreesalat mit Sonnenblu..	150	110	2	4	10	7.9	1.2	0	4355	12.7	6	51	73.5	0	0.4	0.2	30	0.2	39	1	135	273	64.5	3.7	2.4	0	0	1	289.5	0.5	0.3	28.5	39	0	0	61.5	102	0	0	0	128.8
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.2	ⓘ				Endiviensalat mit Sonnenblu..	150	141	2	3	14	11.2	1.6	0	2163	12.6	9.5	49.5	75	0	0.2	0.1	15.5	0.5	72	1.9	60	303	139.5	2.6	0	0	0.9	0.1	315	0.2	0.5	51	12.3	73.5	0	49.5	61	0	0	0	126.6
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Feldsalat mit Essig und Öl ..	100	109	1	2	10	8.5	1.5	0	2245	20.6	3	47	156	0	0.2	0.2	28	0.2	30	1.4	78	264	84	2.1	0	0	0.3	1.5	702	0.9	0.2	20	44	37	0	180	0	0	0	0	81.9
30g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Kopfsalat mit Essigmarinade	100	110	1	1	11	9.4	1.4	0	840	8.6	7.4	26	42	0	0.2	0.2	11	0.2	20	0.3	39	229	30	1.1	0.2	0	0.1	0.4	148	0.2	0.1	19	2.1	19	0	74	0	0	0	0	84.2
75g/Artikel	☺☺☺	1.4	ⓘ	ⓘ			Kopfsalat mit Dressing	100	56	1	2	4	1.6	2.6	13	995	10.8	0.6	49	51.1	0	0.1	0.2	31	0.3	30	0.3	50	268	34	2.4	0.5	0.4	0	1.1	156	0.4	0.2	33	3	28	0	117	0	0	0	0	89.1
70g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.6	ⓘ				Karotten-Kohlrabisalat mit ..	300	207	4	13	15	12.3	1.8	0	11766	95.4	10.1	84	297	0	0.3	0.2	42	0.7	120	1.3	144	903	120	13	2.8	1.1	0.4	7.2	891	1.7	0.8	72	15.9	123	0	0	120	0	0	0	0	255.8
120g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ	ⓘ			Wirsingkohl mit Quarksoße	100	54	3	4	3	1.7	0.9	3	91	42.5	3	82	142.1	0	0.2	0.2	26	0.4	52.5	0.5	33	218	27	3.6	0.8	0.3	1	0.3	174	0.8	0.3	91	47.3	62	0	99	0	0	0	0	86.2
120g/Artikel	☺☺☺☺	1.3	ⓘ	ⓘ			Gurkensalat mit Joghurt	150	62	2	4	4	2.9	1	3	565.5	12.9	2	85.5	58.7	0	0.1	0.2	25.5	0.3	66	0.4	51	249	22.5	3.9	0.8	0.2	0.2	0.7	246	1	0.8	42	21.2	43.5	0	75	0	0	0	0	136.9
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.2	ⓘ				Paprikasalat (Standardrezep..	300	195	3	8	17	13.8	2	0	1284	283.4	16.1	111	603	0	0.4	0.4	45	0.4	42	1.2	192	465	135	6.7	1.7	0	0.2	2.7	873	1.5	0.6	96	33.3	66	0	111	0	0	0	0	262.1
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.4	ⓘ				Tomatensalat mit Olivenöl	150	150	1	4	14	11.6	2.1	0	795	23.8	2.6	51	139.5	0	0.2	0.1	46.5	0.2	57	0.6	81	304.5	40.5	3.5	1.7	0	0.2	0.7	225	1.4	0.6	42	25.5	34.5	0	142.5	0	0	0	0	126.5
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	11	ⓘ				Karottensalat mit Essig-Öl-..	285	385	2	18	34	28.3	4.1	0	21974	7.2	21.9	31.4	376.2	0	0.3	0.2	68.4	0.6	57	1	136.8	815.1	37.1	17.3	2.7	0	1.8	0.5	1060	2	1.5	48.5	19.5	34.5	0	96.9	0	0	0	0	218.1
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.7	ⓘ				Karottensalat mit Zitrone (..	285	342	2	19	28	23.4	3.4	0	23042	14.7	18.4	37.1	401.9	0	0.2	0.2	34.2	0.6	57	0.9	156.8	857.9	39.9	18.9	2	0.6	14.9	13.6	903.5	1.6	1.5	51.3	12.1	91.2	0	99.8	96.9	0	0	0	222.2
75g/Artikel	☺☺☺	2.8	ⓘ				Obstsalat ungesüßt	200	120	2	26	0	0.2	0.1	0	64	44.8	0.7	78	276	0	0.3	0.3	42	0.2	34	0.5	142	396	32	23.4	8.9	1.1	9.5	23.5	3.1	2	1.6	43.4	37.8	34	46	55.8	46	0	0	0	164.9
60g/Artikel	☺☺	5.3	ⓘ				Obstsalat (Standardrezeptur)	310	220	2	50	1	0.3	0.2	0	93	57	1.1	108.5	387.5	0	0.3	0.3	58.9	0.3	46.5	0.8	220.1	570.4	40.3	45.2	14.3	1.3	23.5	3.1	425	1.7	1.6	26	37.2	46.5	0	55.8	0	0	0	0	247.2
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.7	ⓘ				Kartoffelsalat mit Essig/Öl..	250	270	4	28	15	12.5	2	0	165	28.9	9.3	32.5	312.5	0	0.2	0.2	52.5	0.8	27.5	1.7	195	702.5	20	2.1	0	0.5	14.3	0.8	1002	1.5	1.1	125	30.8	70	5	45	0	0	0	0	195.5
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.4	ⓘ	ⓘ			Käsesalat	150	314	17	6	24	6.2	16.2	52.5	360	27.5	0.8	166.5	58.5	0	0.9	0.2	26.7	3.3	753	0.6	73.5	226.5	33	6.2	0.3	1.5	0.5	0.4	637	1.1	0.8	529.5	2.7	516	12	265.5	0	0	0	0	96.1
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.2	ⓘ				Vollkornnudelsalat mit Gemü..	329	503	16	67	19	14.6	2.3	16.2	987	109.5	12.4	197.4	513.2	0	0.5	0.2	15.5	3.4	79	4.9	648.1	815.9	118.4	5.4	0	2.3	1.7	0.4	1050	2	1.1	539.6	120.1	434.3	3.3	190.8	0	0	0	0	205.4
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8	ⓘ	ⓘ			Nudelsalat mit Gemüse und S..	350	508	15	75	16	7.3	7.4	24.5	2793	5.8	1.1	136.5	248.9	0.1	0.1	0.9	10.9	1.9	63	1.6	287	226.5	49	4.8	0.8	0.4	1.8	3	637	1.6	2	518	92.2	227.5	3.5	255.5	3	0	0	0	233.1
20g/Artikel	☺☺☺	5.8	ⓘ				Wurstsalat (Standardrezeptur)	100	202	7	2	19	11.8	6.7	32	97	15.2	2.5	71	146.1	0	0.1	0.1	25	0.9	12	0.7	181	163	6	1.4	0	0.2	0.1	0.6	638	0.2	0.1	217	37	90	39	163	3	0	0	0	69.6
25g/Artikel	☺☺☺	4.1	ⓘ	ⓘ			Geflügelsalat mit Ananas un..	100	194	16	3	13	7.9	4.8	83	61	3.5	2.3	155	249.3	0.2	0.1	0.1	65	0.9	28	0.8	65	185	8	2.3	0.3	0.7	0.2	0.6	357	0.4	0.4	626	1.7	125	113	205	3	0	0	0	65.7
80g/Artikel	☺	1.4	ⓘ				Helle Soße (Standardrezeptur)	110	62	1	5	5	4.5	0.8	0	307.7	8.1	1.6	16.7	44.1	0	0.1	0	1.6	0.1	25.5	0.4	66.6	78.4	2.9	2.3	0	0.9	0.2	0.4	280.3	0.4	15.7	24.2	15.8	7.9	15.7	8.8	0	58.8	0	0	0	0.8	99.5
60g/Artikel	☺☺	1.7	ⓘ				Tomatensoße (Standardrezept..	98	65	1	3	6																																			

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
70g/Artikel	☹	0.9	ⓘ	ⓘ			Zwiebelsoße	60	43	1	3	3	0.9	1.8	7.2	309.6	1.8	0.1	12.6	21	0.1	0.1	0.5	7.8	0.1	22.8	31.2	3.6	0.6	0.2	0.5	0.2	0.4	109.8	0.4	22.2	3.8	12.6	3.6	0	0	0	52
50g/Artikel	☺	1.3	ⓘ	ⓘ			Kräutersoße	60	58	1	4	4	1.2	2.6	10.8	213.6	1.3	0.1	46.8	19.3	0.1	0	33	0.1	0.3	34.2	16.2	52.2	6	3.6	1.4	0.2	0.5	0.1	0.1	0.2	59.4	66.6	45	3	28.8	4.8	3.6	0	0	0	49.8
45g/Artikel	☺☺	1.4	ⓘ	ⓘ			Meerrettichsoßen von heller..	60	67	2	5	4	1.5	2.6	30.6	168.6	9.5	0.2	63	54.7	0.2	0.1	28.8	0.3	0.3	37.8	34.2	124.2	6	3.6	1.9	1.1	0.3	0.1	0.5	64.2	37.8	45	4.2	22.8	42	10.8	4.8	3.6	0	0.6	0	47.5
30g/Artikel	☹	2.4	ⓘ	ⓘ			Currysoße	60	91	1	5	8	2.6	4.5	18.6	348.6	2.4	0.4	34.2	33.1	0.2	0.1	24.6	0.1	0.5	37.2	82.8	3.6	3.9	1.4	0.1	0.5	1.3	0.7	1.4	126.6	64.2	59.4	7.1	4.2	22.8	4.2	64.2	37.8	0	0	0	45.3
45g/Artikel	☹	1.5	ⓘ	ⓘ			Senfsoße	60	67	2	4	5	1.7	2.9	10.8	256.2	0.7	0.1	46.2	43.8	0.1	0.1	24.6	0.1	0.2	36.6	80.4	1.2	0.7	0	0	0.6	0.6	0.4	0.3	174	140.4	109.8	0.4	69	23.4	11.4	46.2	1.2	0	0	0	48.2
40g/Artikel	☺	1.5	ⓘ	ⓘ			Käsesoße	60	67	2	4	5	1.4	3.3	12.6	55.2	0.3	0.1	46.2	10.4	0.1	0.1	13.8	0.3	0.3	64.2	0	9	42.6	2.4	1.1	0.1	0.5	0.5	0.1	0.3	66	69	48.7	5.4	11.4	32.4	46.2	64.2	37.8	0	0	0	48.7
beliebig viel - kein Artikel	☹	0.1	ⓘ				Fischsud	100	6	0	1	0	0	0	0	776	0.6	0	2	17	0	0	1	0	0	12	42	2	0.9	0	0	0	0	0	0	462	4	13.2	8	0	49.8	5.4	1	0	0	0	96.8
55g/Artikel	☹	1.8	ⓘ	ⓘ			Weißweinsoße	100	95	1	5	6	1.8	3.8	15	396	2.8	0.2	19	29	0.7	0	0.1	69	0.2	16	52	11	55	4	0.9	0	0.3	0.4	0.4	176	54.6	83.8	8.5	20	8	0	1.8	44	1	0	0	2.3	83.8
75g/Artikel	☹	0.8	ⓘ				Soßen dunkel	60	37	0	3	3	0.2	2.3	0	4.2	0	0	0	0	0	0	55.2	0	2.4	0.1	0.5	6	0	0.1	0.9	0	0	0.4	0.2	54.6	19.2	53.8	19.2	3	49.8	5.4	1.8	0	0	0	0	53.8
40g/Artikel	☺☺	2.8	ⓘ	ⓘ			Pfeffersoße	100	118	4	6	9	4.7	3.2	22	406	0.9	0.3	23	47	0	0.1	67	0.3	2.1	0.5	54	62	3	2.9	0	0	0.9	0.5	0.4	158	54.6	79.4	8.7	38	115	921	1.8	5	0	0	0	0	79.4
60g/Artikel	☹	1	ⓘ	ⓘ			Wildsoße	60	45	1	3	3	0.5	2.6	2.4	51.6	0	0.1	7.2	1.8	0.1	0	50.4	0.1	0.4	12.6	10.2	12	0	0.6	0.2	0.1	0.2	0.1	0.4	44.4	0.1	18	2.8	5.4	0	16.8	44	1	0	0.1	0.4	52.3
85g/Artikel	☹	0.7	ⓘ				Rotweinsoße	60	37	0	3	2	0.2	0	0	3.6	0.1	0	0.6	1.8	0	0	16.2	0	0.3	3	0.1	0.4	9.6	0	0.2	0.1	0	0	0	46.8	0	13.2	4.8	3	0	1.8	0	0	0	0	0.1	53.8
5g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	13	ⓘ				Mayonnaise	48	365	1	0	41	33.6	5.1	59.5	55.2	0.4	24.7	21.1	15.5	0.3	0	15.3	0.2	0	10.1	0.4	24	10.6	7.7	0.2	0.2	0.1	0	0	320.2	0.1	35	1.9	31.2	3	10.1	95.5	1.8	0	0	0	0	42.3
5g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	13	ⓘ	ⓘ			Salatmayonnaise	48	360	1	0	40	33	5.3	40.8	48.5	0	24.2	18.2	10.6	0.2	0	7.8	0.2	0.2	10.1	0.3	19.7	12	5.3	0.2	0.2	0.1	0	0	369.1	0.3	25.9	4.3	25.9	3	7.2	94.1	1.8	0	0	0	0	5.6
35g/Artikel	☺☺☺	2	ⓘ	ⓘ			Sahnemeerrettich	60	85	2	5	6	2.2	3.8	16.8	100.2	44.4	0.2	72	76.9	0.2	0.2	3	0.6	0.2	52.8	0.5	79.8	264.6	10.8	3.9	0.2	0.7	0.1	0	158.4	0.1	26.4	4.1	48.6	0	0	83.4	37.4	0	0	0	0	42.3
15g/Artikel	☺☺☺☺	4.4	ⓘ				Essig-Kräuter-Soße	45	134	0	1	14	11.9	16.7	0	247.1	4.6	9	17.6	18	0	0.1	10.4	0.1	0.2	52.8	0.3	20.3	54	4.5	0.8	0.2	0.1	0	0	225	0.2	8.6	2.3	11.3	0	0	37.4	0	0	0	0	0	27.7
30g/Artikel	☺☺	2.4	ⓘ	ⓘ			Kräuter-Sahne-Soße	60	94	3	3	8	2.9	4.2	79.8	166.2	4.8	0.5	123	28	0.5	0	11.4	0.4	48	53.4	0.4	29.4	95.4	16.8	2.8	0.4	0.1	0.4	0.2	234.6	0.4	13.3	20.7	64.8	40.2	10.8	87.6	102.6	0	0	0	0	44.9
20g/Artikel	☺	3.3	ⓘ	ⓘ			Sahne-Dressing	60	112	1	2	11	3.5	6.5	28.2	229.2	5.9	0.3	81.6	23	0.2	0	1	0.2	53.4	21	0.2	24.6	93.6	5.4	2.4	0.2	0.1	0.3	0.2	226.8	0	44.4	16	40.2	0	6.6	102.6	72.6	0	0	0	0	43.9
20g/Artikel	☹	3.3	ⓘ	ⓘ			Rahmsoße	60	113	1	3	11	3.7	6.4	27	214.8	0.8	0.4	34.8	13.3	0.3	0	18.6	0.1	42	0	0.2	10.8	37.8	1.8	0.9	0.8	1.7	0.5	0.3	63	70.8	0.3	32.4	17.1	19.2	4.2	0	63.6	0	0	0	0	44.3
10g/Artikel	☺☺☺☺☺	7.1	ⓘ	ⓘ			French Dressing	60	222	2	3	23	18.3	3.4	44.4	60.6	0.4	9.9	65.4	22.4	0.2	0	25.2	0.3	0.4	42.6	61.8	6.6	2.7	0.9	0.7	0	0.4	0.2	0.1	70.8	0.4	60.6	22.3	49.2	19.2	6.6	72.6	63.6	0	0	0	0	31.7
15g/Artikel	☺☺☺	4.5	ⓘ				Italian Dressing	60	146	1	3	14	11.7	2.1	0	211.8	1.8	1.3	19.2	21	0	0.2	7.8	0.1	37.2	0.7	56.4	37.8	2.4	2.3	0	0.3	0.1	0.3	0.2	667.2	0.3	25.8	4.7	26.4	0	0	175.8	0	0	0	0	0	38.9
90g/Artikel	☹	0.7	ⓘ	ⓘ			Vanillesoße	60	52	2	6	2	0.7	1.2	24	32.4	0.5	0.1	90.6	18.8	0.2	0	27	0.3	0.1	7.2	67.8	6	5.4	2.3	0	0.5	0.4	0.1	0.2	26.4	0.2	82.2	5.4	50.4	4.2	0	14.4	14.4	0	0	0	0	49
90g/Artikel	☺	0.7	ⓘ	ⓘ			Schokoladensoße	60	52	2	6	2	0.8	1.3	25.8	34.2	0.5	0.1	80.4	23	0.1	0	12.8	0.3	55.2	0.6	52.2	99.6	5.4	4.8	2	0	0.8	0.5	0.3	23.4	0.3	71.4	70.2	57	4.8	0	15	14.4	175.8	0	0	0	0	49.1
90g/Artikel	☹	0.7	ⓘ	ⓘ			Karamellsoße	60	53	2	6	2	0.7	1.2	26.4	35.4	0.5	0.1	81	20	0.1	0	22.2	0.2	55.2	0.2	10.2	63.6	5.4	5.4	2.1	0	0.9	0.3	0.2	21	0.2	65.4	14.4	51	4.8	0	15	14.4	175.8	0	0	0	0	49.1
65g/Artikel	☹☹	1	ⓘ				Preiselbeersoße	60	43	0	9	0	0	0.6	0	80.4	0.6	0.1	0	1.8	0.3	0	22.8	0.4	0	15.6	50.4	7.8	13.2	7.7	5.4	0	0.6	1.2	6.5	15.3	1.2	26.4	1.8	98.4	7.9	57	17.4	39	13.2	15.5	0	0	0	0	36.1
40g/Artikel	☹☹☹	1.7	ⓘ				Weinschaumsoße	60	118	2	16	3	1.6	0.8	114	80.4	0.1	0.5	52.2	24.8	1.4	0.1	22.8	0.4	2.4	0.8	114	39	13.2	15.5	7.7	5.4	2.1	0.9	0.6	15.3	6.5	15.6	21	65.4	14.4	51	17.4	22.8	5.4	15	0	0	0	0	49.9
80g/Artikel	☹	0.8	ⓘ	ⓘ			Rumsoße	60	61	2	6	2	1	0.8	45	47.4	0.1	0.1	79.8	22.4	0.2	0.1	10.2	0.3	54	16.8	61.2	7.2	5.2	1.9	0	0.6	0.9	0.2	3.2	86.4	0.1	70.8	3.2	56.4	7.8	18	5.4	0	0	0	0	47.8
40g/Artikel	☹	1.2	ⓘ				Barbecuesoße	45	54	1	4	4	0.4	3.2	0	123.3	2.8	0.2	13.5	27.9	0	0.1	23.4	0.1	11.3	0.2	60.8	54	3.6	3.7	0	1.6	0.8	0.7	154.4	0.1	14	3	13.5	0	5.4	0	0	0	0	0.6	35.2

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	g	kcal	Eiw	Koh	Fett
70g/Artikel	☺☺☺☺	4.4	ⓘ				Kraftbrühen	300	141	18	3	6
180g/Artikel	☺☺☺	1.7	ⓘ				Gemüsebrühen	300	57	1	1	6
65g/Artikel	☺☺☺	5.1	ⓘ				Hühnerbrühe mit Nudeln	330	281	18	15	17
145g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.5	ⓘ				Suppen klar mit Gemüseeinlage	350	175	9	16	8
140g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Frühlingssuppe klar	350	168	11	21	4
160g/Artikel	☺☺☺	1.9	ⓘ				Tomatensuppe klar	300	90	8	3	5
105g/Artikel	☺☺☺	2.9	ⓘ	ⓘ			Zwiebelsuppe klar	300	159	6	6	9
55g/Artikel	😐	0.6	ⓘ	ⓘ			Grießklößchen	30	26	1	2	2
110g/Artikel	☺☺☺	3.3	ⓘ				Suppen hell, gebunden	350	221	10	30	7
140g/Artikel	☺☺	2.6	ⓘ				Suppen dunkel, gebunden	350	119	11	3	7
90g/Artikel	☺☺☺☺	3.5	ⓘ	ⓘ			Tomatencremesuppe	300	156	3	10	11
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.8	ⓘ	ⓘ			Spargelcremesuppe	300	240	12	13	15
175g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.8	ⓘ	ⓘ			Broccolicremesuppe	300	96	4	8	6
85g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.1	ⓘ	ⓘ			Kürbiscremesuppe	350	217	9	15	13
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.5	ⓘ				Gemüseeintopf	350	196	19	9	10
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.1	ⓘ	ⓘ			Kartoffelsuppe	400	356	14	37	17
130g/Artikel	☺☺☺	2.5	ⓘ	ⓘ			Eiermehlsuppe	320	122	5	7	8
115g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ	ⓘ			Brotsuppe	400	252	15	28	9
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.1	ⓘ				Wildsuppe	350	315	34	12	13
45g/Artikel	☺☺	8	ⓘ				Ochsenschwanzsuppe gebunden	350	350	12	15	26
50g/Artikel	☺☺☺	7.2	ⓘ	ⓘ			Geflügelcremesuppe	350	340	30	3	23
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.4	ⓘ	ⓘ			Bouillabaisse	400	344	35	3	17
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.2	ⓘ	ⓘ			Karotteneintopf mit Schwein..	450	365	18	20	23
100g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.6	ⓘ	ⓘ			Linseneintopf	450	342	18	34	15
100g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.6	ⓘ				Erbseneintopf	450	297	10	30	15
90g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.1	ⓘ				Bohnensuppe weiß mit Fleisch	450	275	21	29	8
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.2	ⓘ				Bohneneintopf weiß	450	473	34	40	19
120g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ	ⓘ			Bohnensuppe grün	400	208	10	17	11

Menükomponenten	g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A & ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion
Kraftbrühen	3.1	2.8	42	2661	4.9	0.4	312	367.8	0	0.1	50.1	3.2	33	1.5	156
Gemüsebrühen	4.6	0.7	0	1035	3.1	2.8	15	51	0	0.1	25.8	0.1	24	0.2	33
Hühnerbrühe mit Nudeln	10.1	5.4	89.1	1340	8.3	0.5	171.6	366.6	0	0.3	24.4	1.4	52.8	1.7	108.9
Suppen klar mit Gemüseeinlage	4.1	3.3	10.5	3427	14.9	1.5	196	381.5	0	1.1	15.8	2	73.5	1	350
Frühlingssuppe klar	2.1	1.7	0	4078	26	0.9	245	350	0	0.4	7	1.3	45.5	1.1	266
Tomatensuppe klar	2.6	2.4	0	1824	6.1	0.3	207	315	0	0	56.4	0.8	24	0.3	135
Zwiebelsuppe klar	3.5	5.3	15	1089	5.9	0.2	138	291	1	0.2	12.8	0.7	39	0.9	138
Grießklößchen	0.6	1.1	14.4	22.5	0	0.1	9.6	3	0.1	0	26.8	0.1	2.1	0.1	6
Suppen hell, gebunden	3.2	2.9	0	1932	1.8	0	231	343	0	0.4	3.9	1	28	1	143.5
Suppen dunkel, gebunden	3.5	3.2	0	2132	2	0	252	374.5	0	0	3.9	1	24.5	1	140
Tomatencremesuppe	3.7	7	30	1878	20	1.4	90	147	0.4	0.2	62.1	0.3	48	0.7	135
Spargelcremesuppe	5.5	8.8	93	1668	14.6	2.5	297	210.9	0.5	0.2	5.7	2	108	1.4	225
Broccolicremesuppe	1.9	3.4	15	849	82.3	0.8	186	189	0.1	0.5	57.6	0.5	102	0.9	69
Kürbiscremesuppe	3.8	8.8	35	262.5	11.2	0.8	462	116.6	0.3	0.2	157.5	1.1	311.5	0.3	42
Gemüseeintopf	3.2	5.7	63	3560	29.1	1.7	241.5	289.1	0.1	0.3	0	3.8	56	2.4	227.5
Kartoffelsuppe	5.9	9.7	56	3296	46.2	0.8	228	329.2	0.3	0.3	49.2	2.4	88	2.2	300
Eiermehlsuppe	3.2	4.2	118.4	128	0.7	0.7	89.6	29.1	0.8	0.1	144	0.4	35.2	1.2	28.8
Brotsuppe	4.3	3.8	52	2072	4.3	0.7	348	400.4	0.4	0.5	180	1.7	76	1.1	216
Wildsuppe	4.3	7.9	94.5	2587	4.5	1.1	304.5	385.7	0.7	0.6	157.5	4.6	112	5.6	353.5
Ochsenschwanzsuppe gebunden	10	14.3	24.5	3119	1.1	3.3	84	112.7	0.5	0.1	2.8	2.1	21	1.4	105
Geflügelcremesuppe	11.9	9.1	227.5	812	4.1	0.8	360.5	308.4	0.5	0.1	6.7	2.9	59.5	2.7	231
Bouillabaisse	7.3	8.9	172	2560	9.4	2.7	728	511.6	5.4	0.3	0	1.2	164	2.4	252
Karotteneintopf mit Schwein..	10.1	11.4	76.5	16938	27.6	1.4	193.5	410.4	0.1	0.4	202.5	2.3	76.5	1.5	162
Linseneintopf	11.8	2.3	0	2421	9.8	1.9	162	378	0	1.4	9.6	3	99	4.5	486
Erbseneintopf	11.7	2.3	0	4248	23.2	1.5	148.5	243	0	0.8	8.9	1.2	99	2.1	324
Bohnensuppe weiß mit Fleisch	4.3	2.9	40.5	1787	13.2	0.4	180	351	0	1.1	40.1	3.3	126	4.5	369
Bohneneintopf weiß	7.9	9.9	54	1976	7	0.5	288	451.4	0	1.8	7.7	5.1	144	6.4	549
Bohnensuppe grün	4	6	16	3500	25	0.4	252	504	0.1	0.5	9.6	1.2	132	1.5	252

Menükomponenten	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
Kraftbrühen	552	18	0.9	0	0.3	0.1	0.4	633	0	654	11.4	138	57	63	12	0	0	1.1	268.4
Gemüsebrühen	63	9	1.1	0	0.2	0	0.6	396	0.6	15	126.8	18	0	18	0	0	0	1.1	290.2
Hühnerbrühe mit Nudeln	323.4	33	1.7	0	0.4	0.4	0.9	640.2	0.9	676.5	5.4	191.4	673.2	178.2	29.7	0	0	1.9	276
Suppen klar mit Gemüseeinlage	549.5	35	3.9	0	1.5	0.4	1	780.5	0.8	322	17.5	98	133	129.5	10.5	0	0	3.6	309
Frühlingssuppe klar	514.5	56	2.4	0	0.8	0.5	0.7	476	0.6	371	8.5	115.5	35	94.5	7	0	0	3.8	307.1
Tomatensuppe klar	471	6	0.8	0	0.4	0.1	0	663	2.3	270	9	42	48	54	12	0	0	0.5	280.3
Zwiebelsuppe klar	381	6	4	0	1.1	0.2	1.4	411	2.7	222	25.2	78	39	69	6	0	0	1.4	270.6
Grießklößchen	6.6	1.8	0.1	0	0	0.5	0	8.7	0.2	26.1	2.3	8.1	3.6	10.5	0	0	0	0.2	25.5
Suppen hell, gebunden	518	3.5	0.1	0	0	0.7	0	770	0.4	336	22	87.5	56	56	14	0	0	0.3	299.1
Suppen dunkel, gebunden	567	3.5	0.1	0	0	0.1	0	847	0.4	364	0	84	63	59.5	14	0	0	0	325
Tomatencremesuppe	237	33	5.9	0.5	1.8	0.3	2.1	570	2.1	69	62.1	69	9	93	0	0	0	2.9	270
Spargelcremesuppe	414	66	4.8	2.6	0.9	0.4	0.4	483	2.2	435	18	171	39	108	6	0	0	2	254.3
Broccolicremesuppe	327	21	2.3	0.5	0.7	0.2	0.5	399	1.8	123	14	78	3	123	0	0	0	2.7	278.3
Kürbiscremesuppe	420	31.5	14.7	11.2	0.8	0.4	1.9	567	2.5	308	24.6	241.5	14	143.5	0	0	0	1.2	307.6
Gemüseeintopf	367.5	56	4.6	0	1.1	0.2	2.1	1026	0	644	273.2	203	7	126	0	0	0	4.8	304.2
Kartoffelsuppe	1068	32	4	0.7	0.9	0.8	1.3	636	2.5	472	185.5	164	40	140	8	0	0	4.4	322.5
Eiermehlsuppe	67.2	16	0.7	0	0.1	0.2	0.1	457.6	2.6	208	44.3	92.8	22.4	60.8	0	0	0	0.4	297.7
Brotsuppe	648	24	3.2	1.2	0.1	0.6	0.1	1084	1.6	548	25.6	164	64	116	12	0	0	3	340.5
Wildsuppe	602	21	6.1	0	2.2	0.3	1.5	735	2.8	1267	17.6	290.5	49	112	14	0	0	3.4	282
Ochsenschwanzsuppe gebunden	224	7	3	0	0.6	0.4	1.7	304.5	2.5	444.5	3.5	101.5	80.5	94.5	17.5	0	0	1.6	292.6
Geflügelcremesuppe	234.5	24.5	1.4	0.3	0.3	0.1	0.4	525	3.2	1204	112.1	266	521.5	192.5	21	0	0	0.8	290.2
Bouillabaisse	784	28	2.9	1	0.6	0.1	0.5	852	0	1384	0	500	72	384	468	0	0	2.9	331.7
Karotteneintopf mit Schwein..	711	27	6.8	0.1	2	0.4	2.4	733.5	2.8	684	33	126	189	121.5	27	0	0	5.8	377.8
Linseneintopf	751.5	67.5	11.6	0.6	0.6	0.6	9.7	441	0.9	355.5	27	310.5	0	1152	0	0	0	10.6	366.9
Erbseneintopf	522	94.5	10.3	0	1	0.6	8.1	567	0.5	261	2.4	171	0	1143	0	0	0	7.9	383.7
Bohnensuppe weiß mit Fleisch	850.5	49.5	3.8	0	0.9	0.5	1.9	364.5	3.2	612	163.2	301.5	81	441	13.5	0	0	6.1	379.5
Bohneneintopf weiß	1193	90	3.3	0	0.7	0.7	1.9	972	0.5	918	68.4	504	63	756	18	0	0	8.8	337.1
Bohnensuppe grün	632	48	4.7	0	1.9	0.4	1.2	700	0.8	316	49.4	108	44	160	8	0	0	4.2	351.6

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.6	ⓘ				Grünkohleintopf mit Kochwurst	450	365	17	19	25	13.8	9.2	45	8352	97.1	3.4	378	423.9	0	1.5	202.5	2.2	378	3.7	756	175.5	5.1	0	1.7	0.4	2.2	855	2.3	585	481.7	256.5	135	958.5	4.5	0	0	375.3
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.8	ⓘ				Chilli con carne	250	258	19	11	15	9.7	4.9	45	657.5	16.8	3.3	220	291.5	0	0.3	7.8	3.3	2.6	3.7	557.5	20	2.7	1	0.4	1.2	0.3	480	0.5	630	0	205	17.5	252.5	12.5	0	0	196
85g/Artikel	☺☺☺☺	3.8	ⓘ	ⓘ			Milchkaltschale	320	285	10	36	11	2.9	7.3	28.8	134.4	3.6	0.2	518.4	106.9	0.3	0	9.3	1.2	364.8	0.3	425.6	22.4	26.3	14.2	0	0	0	163.2	371.2	3.3	281.6	9.6	73.6	0	0	0	0	260.2
95g/Artikel	☺☺☺☺	3.7	ⓘ	ⓘ			Milchsuppe mit Mehl	350	291	12	34	11	3.1	7.7	31.5	140	4	0.2	546	116.9	0.3	0.1	9.8	1.3	23.1	0.9	458.5	21	27.9	14.9	0.1	0	0.8	168	420	301	205	17.5	80.5	0	0	0	0	289
175g/Artikel	☺☺☺	1.9	ⓘ				Haferflockensuppe kernig (S..	330	109	3	10	6	4.2	1.7	0	69.3	0.8	0.2	16.5	133.7	0	0.2	32.3	0.6	385	0.9	493.5	17.5	2.6	0.2	0	0	0	189	29.6	105.6	3.8	85.8	0	165	0	0	0	306.6
50g/Artikel	😐	0.4	ⓘ	ⓘ			Tzatziki	20	11	2	1	0	0.1	0	0	42.2	0.5	0	39	16.1	0	0	157.5	0.1	371	0.4	21	56	31.4	13.3	0.5	0	0	11.2	0	63.6	0	21.2	0	2.2	0	0	0	17.2
105g/Artikel	☺☺	3.4	ⓘ	ⓘ			Buttermilchkaltschale	350	196	12	31	2	0.6	1	3.5	56	2.2	0.1	532	133.7	0	0.2	0	0.1	12.8	0.7	105.6	9.9	3.5	6.1	0.2	0	0.3	0.1	12.8	163.2	0.5	3.8	256.5	80.5	12.5	4.5	0	0	300.1
85g/Artikel	☹☹☹☹	4.2	ⓘ				Apfelkaltschale	350	161	0	39	0	0	0	0	21	5.2	0.5	7	31.5	0	0.2	0	0.2	14	0.4	63	3.5	30.3	6.1	0.9	0.3	0.1	29.6	940.5	0.7	21.2	0	7	0	0	0	0	308
20g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	13	ⓘ	ⓘ			Champignonpastete	200	514	21	18	40	9.1	28.7	168	310	2.1	1.2	446	123.6	2	0.2	90	3.1	340	1.4	224	336	52	7.8	3.3	0.3	1.6	628	2.4	752	8.2	386	26	178	86	7	0	0	0	116.2
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ				Gemüseburger	200	276	9	37	10	4.1	4.9	134	2998	19.5	1	148	248.6	0.9	0.4	4.2	1.3	68	2.9	192	638	52	20	3.3	1.5	0.7	512	1	350	82	152	16	86	0	0	0	0	135.9
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ	ⓘ			Pilzbratling	200	262	12	25	13	5.7	5.9	104	1156	30.5	1.9	510	210.6	2.1	0.8	2	2	136	3.1	490	614	58	5.1	7.8	2.2	0	1.5	5.2	450	14.5	312	22	164	0	0	0	0	141.3
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Grünkernbratling (Standardr..	180	256	11	28	11	6.5	3.5	104.4	1420	2.7	1.2	171.7	133.2	0.8	1.3	2.7	2.6	194.4	2.3	178.2	304.2	28.8	2.3	1.8	0.3	0	1.1	0.2	432	11.2	313.2	18	99	0	0	0	0	123
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ				Getreidebratling	200	250	12	37	6	3.9	1.2	72	166	0.4	0.9	180	248.4	0.5	2	0	2.4	60	3.8	392	390	52	1.8	3.3	0	0	1.3	0.2	326	14.9	300	12	190	0	0	0	0	133.4
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	10	ⓘ	ⓘ			Pilzragout überbacken	250	398	22	4	33	12.3	18.3	260	820	5.6	1.5	767.5	196.8	3.9	0.2	32.3	2.6	147.5	2.9	475	577.5	42.5	3.3	0	0	0	602.5	772.5	355	420	132.5	290	15	0	0	0	185.1
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.1	ⓘ	ⓘ			Champignons gefüllt	250	315	25	7	19	9	8.4	452.5	21360	20.7	1.4	2103	551.3	4.2	0.5	31.6	3.6	197.5	7.2	625	595	247.5	3.2	1.3	0.2	0.1	0.5	0.2	870	16	420	12	222.5	15	0	0	0	213.9
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ				Champignons im Ausbackteig	200	282	12	27	13	7.4	1.5	82	106	5.4	0.8	632	128.4	3.2	0.3	27.8	1.2	30	2.2	552	650	38	1.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0.5	3	106.8	256	12	308	0	0	0	0	141.1
155g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.7	ⓘ				Mischgemüse	250	125	7	15	4	2.3	1.5	0	7580	23.1	1.2	190	302.5	0.1	0.5	1.1	1	75	1.7	297.5	470	97.5	6.4	0	0	0	267.5	0.5	130	57.7	130	0	175	0	0	0	0	213.9
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.4	ⓘ				Gemüsepfanne	100	91	2	3	8	6.5	1	0	2068	25	3.9	55	142	0	0.2	0	0.2	32	0.6	54	226	27	2.9	0.9	0.3	1	115	46	25.9	37	0	72	0	0	0	0	83.4
85g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.1	ⓘ				Ratatouille	350	189	5	11	13	10.6	2	0	1365	79	4.4	182	434	0	0.5	0	0.7	77	2.3	248.5	836.5	66.5	9.5	0	0	0	794.5	0	126	0	101.5	46	252	128	0	0	0	0	309.8
120g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ	ⓘ			Blattgemüse	100	45	3	2	3	0.9	1.6	6	3628	29.4	1.1	163	160	0.1	0.5	13.5	0.6	101	2.3	80	399	69	0.9	0.4	0.1	0.2	0.7	0.2	90	0	46	3	0	0	0	0	0	88.9
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	11	ⓘ	ⓘ			Spinatauflauf mit Käse	300	393	14	4	36	15.3	18.1	78	10191	86.5	4.4	531	489.6	0.8	1.4	3	3	543	7.7	387	1347	222	3.4	1.7	0.5	0.1	0.7	0.2	318	101.5	46	15	0	0	0	0	0	234.9
90g/Artikel	☺☺☺	1.2	ⓘ	ⓘ			Mangold gedünstet, in helle..	100	58	2	3	4	1.2	2.3	9	2032	17.3	1	99	67	0.3	0.2	0.9	0.3	67	1.4	64	228	13	0.9	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	36	4	36	4	88	0	0	0	1.7	87.5
140g/Artikel	☺☺☺☺	1.1	ⓘ	ⓘ			Chicoree gedünstet	150	65	2	6	4	1.1	2.1	9	4626	9.3	0.2	49.5	69	0	0.5	0.2	0.2	39	0.9	153	256.5	43.5	3.6	0	0	0	319.5	0	40.5	37.5	42	4.5	58.5	0	0	0	2	132
55g/Artikel	☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Sauerkraut	200	162	6	5	12	6.7	4.8	20	28	10.4	0.4	78	224.2	0.3	0.3	2	0.7	74	0.9	188	230	18	4	0	0	0	478	2.1	188	498	70	144	208	6	0	0	2.8	170
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.8	ⓘ	ⓘ			Blumenkohlauflauf	300	204	9	14	12	5.2	6.2	66	1314	77.1	0.7	216	315.3	0.7	0.5	2.4	1.2	147	1.4	192	462	63	5.4	0.4	0	1.8	645	0.4	321	222.1	192	12	505	75	6.2	0	0	0	5.8	366
110g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.3	ⓘ				Kohlrabi gedünstet	250	123	4	10	8	4.3	2.8	0	462.5	82.1	0.7	80	112.5	0.2	0.2	1.5	0.4	107.5	0.8	95	505	75	6.2	0.1	0	2	450	1.4	67.5	27.6	90	0	322.5	0	0	0	9.4	223.4
90g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.9	ⓘ	ⓘ			Rosenkohl gedünstet	250	160	10	8	9	1.6	7.1	5	997.5	178	1.4	275	665	0.1	0.8	1.5	1.1	80	1.7	150	900	135	10.1	0	1.6	0.3	2.1	744	0	98.4	87	0	432	357.5	0	0	6.5	266.4
110g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.8	ⓘ				Weißkohl gedünstet (Standar..	300	138	3	11	9	6.1	2.6	0	249	81	3.6	99	375	0.3	0.5	1.2	0.4	105	0.7	90	528	39	10.1	0	3.7	0.3	2.1	744	0	99	98.4	87	0	432	0	0	0	6.5	266.4

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.7	ⓘ	ⓘ			Kohlroulade mit Fleischfüll..	300	258	16	14	15	7.8	6.6	78	219	88.3	4.5	255	502.5	0.2	0.5	2.7	2.7	129	1.9	147	714	48	10	201	78	387	9	0	0	0	7.2	243.1
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ	ⓘ			Fenchelgemüse gedünstet	200	118	5	6	9	2.7	5.4	22	352	13.1	0.2	44	0.1	0.1	0	0	0.7	126	0	4	694	48	0.1	136	10	106	0	0	0	0	3.9	173.9
205g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.2	ⓘ				Spargel gedünstet	250	55	5	7	0	0.2	0.1	0	1303	38.7	5.3	260	0	0	0.3	15.3	1.1	70	1.5	417.5	470	177.5	5.6	117.5	0	15	0	0	0	0	3.7	230.3
75g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.7	ⓘ	ⓘ			Spargelauflauf	550	418	19	30	25	9.2	13.6	297	2376	52.2	8.2	621.5	259.1	1.5	0.6	8.8	2.7	236.5	3.8	676.5	797.5	247.5	13.3	7.5	4	176	0	0	0	0	6	465.1
65g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ				Zwiebeln gebraten	50	37	1	3	3	2.2	0.3	0	202.5	3	0.3	19	68.5	0	0.1	1.2	0.1	12.5	0.2	25.5	90	3.5	2.2	0.6	0	15.5	0	0	0	0	0.8	42.7
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.5	ⓘ				Auberginenscheiben gebraten	250	233	4	14	18	14.3	2.6	0	122.5	9.7	0.5	100	145	0	0.3	0.3	0.4	32.5	1	230	477.5	50	5.4	1	0	187.5	0	0	0	0	3.6	207.5
110g/Artikel	☺☺☺☺	2.4	ⓘ	ⓘ			Gurken gedünstet	250	105	2	6	8	3	4.2	15	955	14.2	0.2	110	77.5	0.1	0.2	0.5	0.3	72.5	0.5	95	377.5	22.5	5.1	5.1	0.3	215	0	0	0	0	2.1	228.5
265g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Paprika-Tomaten-Gemüse	250	75	4	8	3	1.6	1.1	5	1008	112.7	4	67.5	330	0	0.3	0.8	0.3	27.5	0.7	127.5	280	55	7.2	5.1	0	62.5	57.5	20	2.5	0	0	4.8	228.5
295g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Paprika-Gurken-Gemüse	250	55	4	8	1	0.6	0.3	5	992.5	80.4	2.2	97.5	262.5	0	0.3	0.3	0.3	42.5	0.7	132.5	392.5	45	5.4	2.3	0.3	97.5	57.5	5	0	0	3.3	231.1
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.2	ⓘ				Tomaten gefüllt mit Hackfle..	250	330	26	14	19	9.5	8.4	110	730	19.5	1.7	300	395	0.3	0.3	112.5	0.3	37.5	2.4	200	637.5	37.5	4.4	5.4	0	247.5	31	25	0	0	2.4	185.3
35g/Artikel	☺	2	ⓘ	ⓘ			Zucchini-Sahnesoße	60	72	1	1	6	2.2	3.8	16.2	152.4	4.8	0.3	43.2	42.1	0.4	0.1	0.1	0.1	21	0.3	21	76.2	3.6	1.1	0.5	0.3	19.8	3	58.8	0	0	0.3	49.6
130g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ	ⓘ			Zucchinigemüse gedünstet zu..	100	41	2	2	3	0.8	1.5	6	200	13.4	0.6	71	108	0	0.1	0	0.2	28	0.9	49	160	6	1.9	0.9	0.1	31	98	287.5	20	0	1.1	90.2
140g/Artikel	☺☺☺	0.7	ⓘ	ⓘ			Kürbis gedünstet (zubereite..	100	45	1	5	2	0.7	1.5	6	596	9.1	1.1	63	99	0	0.1	16	0.2	25	0.7	86	276	23	3.9	0	0.3	46	3	0	0	0	2.2	87.7
125g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ				Karotte gebraten gedünstet ..	100	46	1	8	1	1.1	0.1	0	1170	2.6	0.4	13	171	0	0.1	0.8	0.3	23	0.3	61	320	8	6.2	0	0.6	33	0	124	0	0	0	86.4
140g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.8	ⓘ	ⓘ			Schwarzwurzeln gedünstet	250	85	3	5	6	2	3.4	12.5	87.5	8.5	11.9	65	125	0.1	0.8	1.5	0.4	107.5	5.5	620	562.5	67.5	2.8	18.2	0.2	150	7.5	0	232.5	0	0	0	0
75g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ	ⓘ			Sellerie gedünstet, in hell..	250	145	3	7	11	4	6.5	25	357.5	14.4	1.6	127.5	332.5	0.2	0.3	2.5	0.7	100	0.8	240	690	87.5	3.8	0.3	0.3	0.4	12.5	0	90	0	0	7.8	216.7
125g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.1	ⓘ	ⓘ			Rote Bete gedünstet süß/sauer	250	148	3	18	7	2.1	4.2	17.5	85	14.2	0.2	77.5	97.5	0.1	0.6	0	0.7	42.5	1.5	170	690	95	18.2	0	0	90	7.5	12.5	50	0	0	4.8	213.6
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.5	ⓘ				Grüne Erbsen gedünstet	250	363	13	30	21	2.3	17.3	0	732.5	34.6	0.4	275	290	0	0.7	2.4	1.7	55	2.5	485	452.5	182.5	3.2	0	0	227.5	0	82.5	457.5	0.3	0.5	9.5	172.6
100g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Weiße Bohnen in Tomatensoße	250	173	11	22	5	2.7	1.5	0	315	1.5	0.4	90	175	0.1	0.8	1.5	1.3	62.5	3	335	725	42.5	1.2	0	0	210	0	0	355	1.8	0.3	3.9	204.1
95g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Wachsbohnen gedünstet	250	155	4	14	9	1	7.2	0	297.5	42.6	1.4	287.5	225	0	1.1	10	0.7	130	2.6	270	562.5	57.5	5.6	0	0	110	0	170	402.5	0	0	7.6	211.8
175g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.4	ⓘ				Grüne Bohnen in Tomatensoße	250	113	4	13	4	2.5	1.6	0	785	27	0.6	162.5	365	0.1	0.4	1.6	0.5	102.5	1.1	157.5	390	60	4.4	0	0	65	0	217.5	0	0	0	3.5	219.4
50g/Artikel	☺☺☺☺☺	5.1	ⓘ				Salzkartoffeln	250	215	5	47	0	0	0	0	12.5	54.9	0.1	17.5	115	0	0.3	0.8	0.8	17.5	1	272.5	957.5	20	2.1	0	0	110	0	0	0	0	3.9	190.4
80g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Brühkartoffeln	250	160	5	30	2	0.8	0.7	0	1553	36.7	0.3	80	187.5	0	0.2	0.8	0.7	27.5	0.8	207.5	742.5	20	1.9	0	0	70	15	25	202.5	1.3	0.8	3	207.5
65g/Artikel	☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Bouillonkartoffeln	250	180	5	36	1	0.6	0.5	0	1068	41.5	0.2	57.5	157.5	0	0.2	0.8	0.8	17.5	0.8	230	815	17.5	2.1	0	0	72.5	10	15	217.5	0.8	0.7	3.1	201.4
70g/Artikel	☺☺☺☺	3.7	ⓘ				Kartoffelpüree (mit Wasser)	250	160	4	35	0	0	0	0	10	40.5	0.1	12.5	85	0	0.2	7.4	0.6	15	0.7	202.5	705	15	1.6	0	0	60	0	17.5	2.5	0	0	2.9	205.7
60g/Artikel	☺☺☺☺☺	4.3	ⓘ	ⓘ			Kartoffelpüree (mit Vollmil..	250	240	6	40	6	3.9	2.2	0	75	44.2	0.2	95	107.8	0.1	0.2	2	0.8	72.5	1.8	220	827.5	20	3.9	0.4	0.3	95	0	40	5	0	0	3.1	192.1
70g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ	ⓘ			Rosenkohlpüree	250	195	8	14	12	3.9	7	27.5	845	166.2	1.2	235	415	0.2	0.5	0.8	0.9	169	2.4	167.5	865	90	7.3	5.3	1.1	235	0	500	0	0	0	8.1	204.8
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.6	ⓘ	ⓘ			Kartoffelgratin ohne Käse	350	417	9	46	21	7.1	13.1	63	336	43.7	0.6	224	423.9	0.7	0.3	1.1	1.5	161	2.4	269.5	1159	35	7.3	0.5	1.1	808.5	1.1	269.5	7	189	7	136.5	0	0	3.2	263.6

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.7	ⓘ	ⓘ			Kartoffelkroketten	250	375	9	42	18	3.9	13.2	105	110	28.4	0.7	112.5	293	0.7	0.3	0	1.4	72.5	2.2	220	712.5	32.5	2.2	0	0.3	1.4	1.1	337.5	2.5	147.5	20	57.5	0	0	3	173.4
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Pommes frites	200	234	4	35	8	6.3	0.9	0	12	39.4	1.1	16	346	0	0.2	28	1	24	2	2.2	866	26	1.6	0	0.4	1.2	0.9	122	44	72	0	18	0	0	2.8	144.7
50g/Artikel	☺☺☺☺	4.1	ⓘ				Schupfnudeln	200	200	6	38	2	1.1	0.6	72	58	31.9	0.5	72	82.2	0.5	0.2	1.2	0.8	46	1	188	602	24	1.6	0	0.3	1.6	0.3	242	5.8	94	10	22	0	0	2.7	148.7
60g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ	ⓘ			Klöße von en Kartoffeln (Th..	200	182	5	34	3	0.9	1.8	40	70	34.3	0.2	60	128.2	0	0.2	0.7	0.9	46	2	186	672	16	2.7	0	0.3	1.4	1.5	134	0	84	4	26	0	0	2.6	153.8
60g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ	ⓘ			Klöße von gekochten Kartoff..	200	194	7	34	3	1.5	1.5	76	70	19.4	0.5	70	194.2	0.5	0.2	0.8	0.9	24	1.6	160	498	24	1.3	0	0.2	1.4	1.9	184	0	90	12	28	0	0	2.1	151.7
65g/Artikel	☺☺☺	1.5	ⓘ				Folienkartoffeln	100	68	2	14	0	0	0	5	166	13.4	0.1	6	118	0	0.1	0.2	0.4	9	0.8	91	311	8	0.6	0	0.1	1.2	0.7	116	3	30	0	2	0	0	1.2	81.4
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	4.8	ⓘ				Nudeln (Teig mit Ei, selbst..	200	300	11	45	8	5	1.9	238	166	0	2	132	54.6	1.3	0	0.2	1.1	30	1.5	120	142	34	0.9	0	0.1	1.9	0.2	116	322	176	66	0	0	0	1.7	133.3
45g/Artikel	☺☺☺☺	4.7	ⓘ	ⓘ			Ravioli (gefüllte Nudeln)	200	338	10	40	15	5.5	8.6	116	1052	1.2	0.8	478	80.4	0.6	0.2	26.8	1.2	124	0.8	254	202	22	10.4	0.2	0.1	1.7	0.7	462	368	7	178	14	0	0	1.9	130.4
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.2	ⓘ				Vollkornnudeln mit Tomatens..	250	305	11	34	14	9.3	3.4	87.5	412.5	6.5	2.2	160	175.3	0.8	2.1	1.5	2.3	60	4.1	357.5	315	37.5	2.6	0	0	0.8	1.1	192.5	0	247.5	12.5	310	0	0	6	183.4
55g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.8	ⓘ	ⓘ			Ravioli (Fleischfüllung) mi..	200	276	13	29	12	5	6.3	132	534	2.3	2.4	170	122.8	0.3	0.3	26.8	1.6	72	1.2	194	330	28	3.1	0	0	1	1.2	322	490	23.8	140	26	114	6	0	0	143.1
50g/Artikel	☺☺☺	4.4	ⓘ				Spätzle	200	228	9	41	3	1.7	0.8	106	74	0	0.6	92	28.4	0.7	0.3	0	0.7	20	0.8	80	116	20	0.8	0	0	1.7	1.2	358	362	4.6	90	14	36	0	1.5	144.7
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.7	ⓘ	ⓘ			Käsespätzle	200	492	21	62	17	7.1	8.6	228	366	1.4	2	232	109.4	1.7	0.4	90	2.5	348	1.5	218	286	42	2.4	0	0	1.2	0.8	382	812	3.8	352	40	164	0	0	2.7	94.5
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	10	ⓘ	ⓘ			Nudelauflauf mit Käse	350	627	26	56	33	12.5	17.9	329	584.5	1.7	2.7	339.5	107.1	2.2	0.4	157.5	3.9	665	1.9	297.5	308	45.5	3.5	2.3	0.1	1.3	0.3	339.5	966	12.1	570.5	59.5	280	0	0	2.1	229.7
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	14	ⓘ	ⓘ			Lasagne mit Hackfleisch (St..	475	665	29	37	44	20.7	21.2	95	2893	16.8	6.6	418	353.9	0.7	0.5	213.8	5	541.5	2.4	313.5	878.8	28.5	12.2	5.2	2.1	0.7	1.3	2195	4.3	517.8	52.3	332.5	14.3	0	0	3.8	351.7
45g/Artikel	☺☺☺	6	ⓘ				Spaghetti mit Tomatensoße	250	320	11	56	5	3.5	1	67.5	257.5	0.8	0.6	62.5	82.5	0	0.5	40.8	1	22.5	1.8	170	177.5	15	1.1	0	0.3	1.9	0.5	162.5	330	12.9	122.5	7.5	95	0	0	2.9	173.4
45g/Artikel	☺☺☺☺	5.6	ⓘ				Spaghetti Bolognese	250	350	15	52	9	5.1	2.6	80	260	2.7	0.8	105	120.5	0	0.5	29.8	1.8	55	2.1	202.5	217.5	17.5	1.4	0	0.5	1.7	0.5	165	482.5	3.5	170	10	150	0	0	2.9	169.6
50g/Artikel	☺☺☺☺☺	5.3	ⓘ				Tagliatelle mit Tomaten und..	250	320	10	50	9	6.6	1.3	60	580	10.8	1.3	60	87.5	0	0.5	3.5	0.9	30	1.8	165	185	25	2.1	0	0	1.7	0.3	377.5	270	14.8	117.5	2.5	127.5	0	0	3.3	176.5
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.3	ⓘ	ⓘ			Maultaschen schwäbisch	250	343	26	36	10	5.8	4.2	180	2528	13.8	1.8	287.5	226.3	0.9	0.9	33.5	3.6	125	2.8	350	435	65	1.5	0	0.2	1.2	0.4	1243	1035	12.3	247.5	45	277.5	0	0	5.5	166.5
65g/Artikel	☺☺☺	4.1	ⓘ	ⓘ			Milchreis	250	235	8	38	6	1.6	3.6	65	65	1.8	0.1	265	80.5	0.1	0.4	12	1.1	182.5	0.4	92.5	242.5	12.5	10.6	7	0	1.3	3.5	110	272.5	16.1	177.5	16	40	0	0	0.7	196.2
55g/Artikel	☺	4	ⓘ	ⓘ			Kaiserreis (Milchreis mit S..	200	248	5	28	13	4.3	7.8	34	276	1.7	0.4	174	54.4	0.4	1.2	3.6	2.4	112	0.5	314	166	12	20	4.1	1.1	0	1.2	13.4	234	15.2	104	2	118	0	0	0.8	151.9
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	11	ⓘ				Nasi Goreng	550	677	44	67	26	19.1	5.2	121	2943	27.9	3.2	484	766.2	0.4	1.4	4.4	4.7	60.5	3.8	506	808.5	71.5	5	0	0	1.3	2.4	572	1590	0.3	412.5	104.5	1452	11	0	5.9	403.3
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	9.2	ⓘ				Bami Goreng	450	689	38	77	25	18.2	4.2	153	2678	10.6	8.3	337.5	518.9	0	1.1	0	3.8	67.5	4.8	427.5	724.5	63	7	0	0	1.7	0.6	333	1256	1.5	364.5	58.5	333	9	0	6.9	403.3
70g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.6	ⓘ	ⓘ			Haferflockenbrei (Standardr..	310	270	11	22	15	5.4	8.3	127.1	186	2.6	0.8	403	103.2	0.7	1.1	0	1.9	275.9	1.6	127.1	378.2	34.1	10.4	10.2	0	0.6	0.1	167.4	434	1.7	310	58.5	99.2	0	0	1.9	257.2
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.2	ⓘ				Vollkornpizza mit Gemüse (S..	230	331	16	36	14	6.7	6.3	25.3	929.2	36.3	4.4	384.1	511.1	0.3	1.6	103.5	3.2	211.6	3.1	616.4	899.3	57.5	7.7	0	3.7	1.3	0.8	839.5	464.6	54.1	358.8	9.2	158.7	6.9	0	7.2	152.4
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	9	ⓘ				Pizza margherita (mit Tomat..	250	550	17	84	16	9.7	7.7	17.5	370	7	4.9	217.5	120.3	0	0.5	0	1.6	125	1.1	157.5	342.5	27.5	2.2	0	0.7	2.8	0.5	490	577.5	4.1	182.5	7.5	90	6.9	0	3.8	126.7
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7	ⓘ				Pizza al funghi (mit Pilzen)	250	498	19	66	17	9	3.8	32.5	257.5	3.7	3.8	417.5	110.5	0.9	0.4	56.6	2.2	922.5	1.3	262.5	402.5	22.5	1.4	0	0	2.2	0.4	455	605	18.4	270	10	127.5	5	0	3.8	141.3
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	11	ⓘ				Pizza al formaggio (mit Käse)	250	753	36	70	36	15.7	18.5	80	505	0	4.5	372.5	124	0.6	0.4	0	5	230	1.1	840	307.5	20	0.7	0	0	2.3	0.3	982.5	1315	5.9	715	15	332.5	7.5	0	2.9	99.7
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.6	ⓘ				Pizza napolitana	250	578	22	71	23	13.3	8.6	32.5	532.5	9	5.9	305	200.8	2.4	0.5	0	2.3	230	2	312.5	580	30	4.5	0	2	2.4	0.5	742.5	727.5	0.6	272.5	12.5	147.5	37.5	0	0	127.3

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																				
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.1	ⓘ				Pizza salami	250	590	20	76	23	13.7	7.8	35	195	2	4.4	240	153.3	0	0.5	65.3	2.1	127.5	1.6	185	337.5	20	1.9	0	0.6	12.5	2.5	0.4	124.1
20g/Artikel	☹☹	4.1	ⓘ	ⓘ			Rotweinkuchen aus Rührmasse	70	255	4	29	13	4.4	7.9	86.8	137.2	0.1	0.5	60.9	24.8	0.8	0.2	0	0.5	29.4	1.7	134.4	145.6	7	17.6	0.1	0	23.1	72.1	0	7.5	0	0	0.6	21.2
35g/Artikel	😐	5	ⓘ	ⓘ			Obstkuchen aus Mürbeteig (m..	150	306	5	35	16	5.4	9.6	105	253.5	8	1.6	78	49.7	0.5	0.2	3.6	0.5	19.5	0.9	111	232.5	7.5	15.4	0.2	1.3	2	12.7	24	140	890	189	4.8	30	78	140.7	202.5	12.5	207.5	0	0	0	90.1
10g/Artikel	☺	5.9	ⓘ	ⓘ			Schokoladen-Waffel	50	267	4	20	19	6.4	11.4	93	231.5	0.1	0.6	79	39.3	0.5	0.4	3.9	0.8	43.5	2.8	264.5	250	6.5	9.8	1	3.4	2	8.8	72.5	24	0.1	166	30	4.7	23.1	24	127.5	120	38.7	31.5	201	95	0	0	4.2	88.6
20g/Artikel	☺☺☺☺	8.1	ⓘ	ⓘ			Frühlingsrolle	150	362	11	20	26	11.3	13.4	78	253.5	6.4	2.9	97.5	167	0.3	0.2	3.6	1.5	36	1.1	141	283.5	28.5	3.4	0.1	0.5	0	2	12.7	495	222	460.1	388.5	89.4	127.5	31.5	201	0	4.3	27	0	0.3	0	1.5	88.6
40g/Artikel	☺☺☺☺☺	6	ⓘ	ⓘ			Zwiebelkuchen (Standardreze..	215	368	12	36	20	7.8	10.3	152.7	195.7	4.8	0.9	326.8	196.5	1	0.3	22.4	27.7	0	1.3	109.7	1.3	120.4	372	37.4	6.3	2.5	0.1	1.4	1.4	382.7	72.5	166	9.4	30	38.7	31.5	161.3	95	4.3	27	0	0	0	0	142.9
40g/Artikel	☺☺☺☺	4.2	ⓘ	ⓘ			Pfannkuchen (Standardrezept..	150	284	9	39	10	5.7	3.5	84	114	0.4	0.5	145.5	50.1	0.8	0.2	22.4	0	76.5	0.7	72	184.5	18	3	2.3	0.5	0.1	1.3	2.2	0.2	24	222	363	1.5	13.5	210	297.5	210	0	0	0	0	0	0	1.4	89.4
20g/Artikel	😐	14	ⓘ	ⓘ			Apfeltasche (mit Quark und ..	250	768	15	72	46	16.9	26.8	157.5	440	6.9	2.6	207.5	133	1	0.6	0	1.1	87.5	1.2	225	392.5	30	37.4	2.1	8.4	2.4	21.1	67.5	167	19.5	467.5	39.4	200	60	297.5	210	0	0	0	0	0.5	0	0	4.5	109.6
10g/Artikel	☹☹☹☹	11	ⓘ	ⓘ			Kalter Hund (Kekskuchen)	100	517	6	42	36	4.9	29.3	76	124	0.4	1.1	132	87.3	0.4	0.5	0	1	32	3.7	309	288	16	28.9	1.5	3.4	3.5	20.9	167	19.5	245	2	114	12	36	53.3	0	0	0	0	0	0	0	2.7	11.4
20g/Artikel	☺☺☺	4.2	ⓘ	ⓘ			Streuselschnecke (mit Milch..	75	257	6	39	8	2.7	5.1	31.5	86.3	0.2	0.3	130.5	60.8	0.2	0.2	0	0.5	21	0.7	156	135.8	64.5	10.1	0.6	1.5	4.4	9.2	19.5	0	0	200.3	4.9	72	12.8	53.3	0	0	0	0	0	0	0	1.6	19.7
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	8.7	ⓘ	ⓘ			Döner vegetarisch	350	504	18	81	11	7.6	2.7	70	882	32	4.8	238	224.4	0.5	1.2	0	1.7	150.5	2.1	441	630	87.5	6.7	1.9	0	1.9	2.2	1159	19.5	651	1050	227.5	56	171.5	53.3	0	0	0	0	0	0	0	7.8	226.5
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.1	ⓘ	ⓘ			Falafel in Fladenbrot (mit ..	350	364	30	43	8	3.2	2.8	66.5	451.5	24.6	1.4	441	533.8	0	0.7	3.5	4.4	129.5	2.6	357	731.5	63	6.2	0.9	1.8	1	1.5	525	525	1050	3.5	353.5	185.5	192.5	7	3.5	0	0	0	0	0	0	5.7	259.8
35g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.2	ⓘ	ⓘ			Flammkuchen	75	136	6	20	3	2	1.1	30	31.5	1.7	0.3	141	116.5	0.2	0.2	0.8	0.6	23.3	0.8	143.3	162.8	60	2.2	0.4	0.9	2.3	0.8	150	219.8	0	80.3	8.3	39	0.8	0	0	0	0	0	0	0	1.5	43.1
40g/Artikel	☺	3.9	ⓘ	ⓘ			Obstkuchen mit Vanillepuddi..	150	279	5	36	13	6.7	2.2	25.5	187.5	3.8	0.6	145.5	39.3	0.5	0.1	0	0.5	81	0.5	64.5	199.5	7.5	18.4	2.9	0.4	1.8	1	57	0	195	25.6	90	4.5	192.5	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35g/Artikel	😐	16	ⓘ	ⓘ			Hefekuchen mit Zwetschgen (..	540	842	18	151	16	5.6	9.3	86.4	1037	11.2	2.7	405	265.1	0.6	0.8	0	1.7	135	2.8	448.2	1048	324	67.6	2.8	6.7	0.5	0.4	2.3	43.3	14.4	57	631.8	90	80.3	8.3	39	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20g/Artikel	☹☹☹	11	ⓘ	ⓘ			Sandkuchen (Standardrezeptur)	200	746	10	90	37	12.6	22	304	442	5.4	1.7	212	57	2.1	1.6	19.9	1.3	54	1.5	98	152	22	40	0.2	0.3	3.8	38.2	43.3	14.4	97.2	57	195	64.6	90	4.5	343.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10g/Artikel	😐	11	ⓘ	ⓘ			Schweinsöhrchen (Standardre..	100	497	5	36	37	11.1	23.7	97	362	0.1	0.7	15	19	0.7	0.2	8.6	0.3	9	0.3	50	84	2	5	0.3	0	3	4.5	71	150	176	168	37	51	74	218	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40g/Artikel	☺☺	5.1	ⓘ	ⓘ			Mehlklöße	200	278	8	47	6	2	3.2	38	66	0.3	0.3	116	40.2	0.3	0.3	0	0.6	42	0.6	80	146	14	1.9	0.3	0	2	0.3	176	121.6	48	312	4.6	90	10	46	218	0	0	0	0	0	0	0	1.2	135.8
140g/Artikel	☺☺☺	2.4	ⓘ				Weizengrießmehlbrei (Standa..	320	109	2	9	8	5.1	2.2	0	457.6	6	0.4	22.4	35.2	0.2	0.2	144	0.4	25.6	0.4	38.4	57.6	9.6	1.2	0	0.3	0.2	0.4	121.6	1.3	352.5	7	22.4	0	227.2	0	0	0	0	0	0	0	1.3	300.3
80g/Artikel	☺☺☺☺	3.3	ⓘ	ⓘ			Haferflockenbrei mit Ei und..	250	235	9	26	11	3.7	6.2	65	130	2.3	0.5	312.5	75.8	0.4	0.9	112.5	1.4	207.5	1.1	97.5	295	25	16.3	7.8	0	0.9	0.4	97.5	1.5	48	225	22.4	15	70	0	0	0	0	0	0	0	1.5	201.5
40g/Artikel	☹☹	5.2	ⓘ	ⓘ			Zwetschgenknödel mit Zucker..	200	284	4	49	6	1.9	3.9	16	172	13.7	0.5	24	148	0.1	0.3	0	0.6	20	1.2	160	398	12	21.3	0	0.9	2	18.4	62	97.5	128	54	8	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	134.4
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.9	ⓘ	ⓘ			Semmelknödel (Standardrezep..	290	447	20	55	16	8.7	6.2	258.1	449.5	4.9	2	461.1	181.3	2	0.6	0	2.1	220.4	2.1	179.8	432.1	72.5	9.9	5.1	0.3	1.6	2	1546	444	812	356.7	37.7	26	301.6	120	37.5	178.2	43.2	55	0	0	0	0	0	0	190.4
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	4.8	ⓘ	ⓘ			Böhmische Knödel	200	340	12	45	12	4.7	6.6	134	208	1.4	1	214	82.6	0.9	0.4	49.2	1.1	100	1.1	110	232	36	4.6	2.4	0.1	1.9	0.2	444	476	182	26	120	44	0	0	0	0	0	0	0	2.3	126.5
150g/Artikel	☺☺☺	1.7	ⓘ	ⓘ			Grießklöße	250	130	5	16	5	1.7	2.8	47.5	120	1.3	0.4	135	40.3	0.4	0.1	28	1	85	0.4	42.5	112.5	12.5	3	2.5	0.1	0.5	0.2	57.5	202.5	92.5	10	37.5	120	178.2	43.2	9	5	0	0	0	0	0	1.4	221.8
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	9	ⓘ	ⓘ			Germknödel	330	581	18	84	19	11.4	6	99	128.7	1.2	1.1	244.2	115.8	0.7	3	148.5	2.2	316.8	2.9	290.4	349.8	36.3	20.2	0.8	3.4	2.1	11.6	69.3	57.5	663.3	313.5	19.8	207	130	107.5	15	19.8	0	0	0	0	0	7.7	199.1
25g/Artikel	😐	8.6	ⓘ	ⓘ			Hefeklöße (mit Wasser zuber..	180	518	12	81	16	2.7	3.4	46.8	41.4	0	0.6	171	75.8	0.3	0.4	36	0.9	162.4	0.4	117	207	19.8	13.7	0	0	0.5	13.2	97.2	222.5	182.5	430.2	67.5	108	9	43.2	55	0	0	0	0	0	3	67.7
30g/Artikel	☺☺	8.5	ⓘ	ⓘ			Polenta (gebackener Maisbrei)	250	418	6	37	27	3.4	12.4	6	99	1.2	1.1	244.2	115.8	0.7	3	148.5	2.2	316.8	2.9	290.4	349.8	36.3	20.2	0.8	3.4	2.1	11.6	69.3	57.5	663.3	313.5	19.8	207	130	107.5	15	19.8	0	0	0	0	0	7.7	199.1
70g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ	ⓘ			Couscous zubereitet	250	195	3	18	12	7.1	4.5	15	75	0	0.1	62.5	127.5	0.1	0.4	68.8	0.7	20	0.9	130	77.5	0	0.8	0	0.3	0.6	1.2	0.3	180	0.3	112.5	5.8	67.5	7.5	95	0	0	0	0	0	1.9	213.8

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts./Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &.ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																				
40g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ				Schafskäse	30	85	5	0	7	2	0.4	0.8	3.5	4.3	14.4	0.6	0	58.5	8.9	0	0	2.2	0.2	35.7	0	6	54	1.5	7.8	1.5	0	4.3	6.3	13.2	0.1	42.9	8.9	35.4	0	7.4	0	0	0	0	0	4.3
40g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ				Feta	30	85	5	0	7	1.8	0.8	3.5	14.4	0.6	0	58.5	8.9	0	0	2.2	0.2	35.7	0	6	54	1.5	7.8	1.5	0	4.3	6.3	13.2	0.1	42.9	8.9	35.4	0	7.4	0	0	0	0	0	4.3
225g/Artikel	☺☺☺	0.7	ⓘ	ⓘ			Ziegenmilch	150	101	6	6	6	1.5	1.6	20.7	82.5	3	0.2	0.2	40.7	0.4	0	2.3	0.4	190.5	0.1	0	16.5	271.5	1.5	6.3	0	0	6.3	0.4	0	287.1	265.5	1.5	163.5	0	39	5.1	0	0	0	0	130.9
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Mozzarella	150	395	26	3	31	8	21.4	97.5	436.5	0	0.7	0.2	495	47	0	23.3	4.1	870	1.5	0	0	60	13.5	6.3	0	0	0.1	0	280.5	63	870	1.5	423	31.5	0	166.5	25.5	0	0	0	87.3
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.1	ⓘ	ⓘ			Salzlakenkäse aus Kuhmilch	100	226	14	2	18	6.1	10.9	50	280	0	0	0	260	81.1	0.1	3.5	0.4	350	0.2	0.2	10.5	50	62	1.7	0	0	0.4	0	1400	437	0.6	280	0	54.3	59.4	0	0	0	0	65.3
250g/Artikel	☺☺☺	0.6	ⓘ	ⓘ			Kuhmilch	150	98	5	7	5	1.4	3.6	13.5	67.5	2.6	0.1	0	270	59.1	0.1	2.7	0.6	177	0.1	0.1	10.5	210	13.5	7.1	7	0	0.4	0	67.5	181.5	0.2	138	4.5	37.5	0	0	0	0	0	131.1
330g/Artikel	☺☺☺	0.5	ⓘ	ⓘ			Kuhmilch 1,5% Fett	150	72	5	7	2	0.6	1.6	6	31.5	2.6	0.1	0	270	69.6	0	2.7	0.6	180	0.1	0.1	15	232.5	12	7.2	7.2	0	0.4	0	70.5	181.5	1.7	136.5	3	16.5	0	0	0	0	0	133.9
330g/Artikel	☺☺☺	0.5	ⓘ	ⓘ			Dickmilch (Sauermilch) weng..	150	51	5	6	0	0	0.1	1.5	45	1.5	0	0	270	75.8	0	2.7	0.6	180	0.1	0.1	18	240	7.5	6.3	7.2	0	0.4	0	75	157.5	2.5	150	0	1.5	0	0	0	0	0	136
330g/Artikel	☺☺☺	0.5	ⓘ	ⓘ			Dickmilch (Sauermilch) 1,5%..	150	69	5	6	2	0.8	1.4	9	45	1.5	0.1	0	255	75.8	0	2.7	0.6	180	0.1	0.1	18	225	7.5	6.2	6.2	0	0.3	0	75	157.5	2.7	150	0	0	0	0	0	0	0	134.2
90g/Artikel	☺☺☺	1.7	ⓘ	ⓘ			Dickmilch (Sauermilch) 10% ..	150	177	5	6	15	5.1	9.1	55.5	255	1.5	0.5	0	240	75.8	0.3	11.4	0.5	165	0.1	0.1	16.5	225	13.5	5.6	5.6	0	0.3	0	75	157.5	2.7	135	0	0	0	0	0	0	0	122.6
325g/Artikel	☺☺☺☺	0.5	ⓘ	ⓘ			Joghurt Oberbegriff < 1% Fett	150	56	5	7	0	0	0.1	0	3	2.6	0	0	270	71.1	0	17.3	0.7	214.5	0.1	0.1	18	280.5	18	7.3	5.4	0	0.4	0	85.5	153	2.9	163.5	0	0	0	0	0	0	0	134.9
315g/Artikel	☺☺☺	0.5	ⓘ	ⓘ			Joghurt Oberbegriff 1,5% Fett	150	74	5	7	2	0.8	1.5	6	31.5	2.4	0.1	0	255	66.6	0	18.8	0.5	171	0.1	0.1	13.5	223.5	19.5	6.7	4.9	0	0.4	0	67.5	160.5	2.9	130.5	0	16.5	0	0	0	0	0	133.2
90g/Artikel	☺☺☺	1.7	ⓘ	ⓘ			Joghurt Oberbegriff 10% Fett	150	177	5	6	15	5.1	9.1	55.5	255	1.5	0.5	0	240	75.8	0.3	30.5	0.5	180	0.1	0.1	16.5	210	21	5.6	4.1	0	0.3	0	75	153	3	135	0	198	0	0	0	0	0	122.6
320g/Artikel	☺☺	0.5	ⓘ	ⓘ			Buttermilch	150	56	5	6	1	0.3	0.5	1.5	25.5	0.9	0	0	225	60.3	0	35.7	0.8	163.5	0.2	0.2	15	220.5	7.5	6	6	0	0.3	0	85.5	175.5	1.5	135	0	10.5	0	0	0	0	0	135.8
540g/Artikel	☹	0.3	ⓘ	ⓘ			Molke	150	38	1	7	0	0.1	0.2	1.5	4.5	1.3	0	0	225	63.3	0	22	0.1	102	0.2	0.2	3	193.5	1.5	7.1	7.1	0	0.4	0	67.5	153	3	135	0	198	4.5	0	0	0	0	140.3
85g/Artikel	☹	0.2	ⓘ	ⓘ			Sahne 10% Fett	15	18	0	1	2	0.5	1	4.2	17.4	0.2	0	24	5.3	0.1	0	2.2	0.3	15.2	0	0	3.3	19.8	0.9	0.6	0.2	0	0.3	0	6	21.5	4.3	12.8	0	16.8	0	0	0	0	0	12.3
30g/Artikel	☹	0.5	ⓘ	ⓘ			Sahne 30% Fett	15	45	0	0	5	1.6	2.8	12.6	69.8	0.2	0.1	0	8	5.5	0.2	0.3	0.2	12	0	0	0.9	16.8	0.6	0.5	0.5	0	0.3	0	2	11.7	5.5	9.5	0	29.1	0	0	0	0	0	9.3
85g/Artikel	☹	0.1	ⓘ	ⓘ			Kaffeesahne 10 % Fett	5	6	0	0	1	0.2	0.3	1.4	5.8	0.1	0	0	1.8	0	0	0	0	0	0	0	1.1	6.6	0.3	0.2	0.2	0	0.3	0	2	5.4	1.5	4.3	0	5.8	0	0	0	0	0	4.1
45g/Artikel	☹	0.1	ⓘ	ⓘ			Kaffeesahne 20% Fett	5	10	0	0	1	0.3	0.6	3.3	17	0.1	0	8.5	2	0	0	0	0	5	0	0	1.2	6.5	0.6	0.2	0.2	0	0.3	0	0	4.3	1.1	4	0	13.3	0	0	0	0	0	3.7
35g/Artikel	☹	0.2	ⓘ	ⓘ			Kaffeesahne 30% Fett	5	14	0	0	1	0.5	0.8	4.3	24	0.1	0	7.5	1.5	0	0	0	0.1	4.5	0	0	1	5.5	0.5	0.2	0.2	0	0.3	0	1.5	4.1	1.2	3.5	0	18.5	0	0	0	0	0	3.3
50g/Artikel	☹	0.5	ⓘ	ⓘ			Saure Sahne 10 % Fett	25	47	1	1	4	1.4	2.7	12	42.5	0.2	0.1	0.1	37.5	4.3	0.1	0.7	0.1	25	0	0	6.3	36	1.8	0.9	0.9	0	0.3	0	13.3	21.5	4.9	20	0	46.5	0	0	0	0	0	46.5
45g/Artikel	☹	0.6	ⓘ	ⓘ			Saure Sahne 20 % Fett	25	51	1	1	5	1.7	3	16.3	85	0.3	0.2	42.5	10.1	0.1	0	0.1	0.1	25	0	0	5.8	32.5	2.8	0.9	0.9	0	0.3	0	10	21.5	2.9	20	0	66.3	0	0	0	0	0	18.1
90g/Artikel	☹	0.3	ⓘ	ⓘ			Schlagsahne 10% Fett	25	30	1	1	3	0.9	1.5	6.8	153	0.3	0.2	49.5	12	0.3	0	0.1	0.1	26.3	0	0	2	37	1.3	1.1	1.1	0	0.4	0	11.3	25.5	2.4	20.8	0	15.3	0	0	0	0	0	20.5
30g/Artikel	☹	0.9	ⓘ	ⓘ			Schlagsahne 30% Fett	25	76	1	1	8	2.5	4.4	21	116.3	0.3	0.2	37.5	9.1	0.3	0	0.1	0.1	20	0	0	1.5	28	1	0.8	0.8	0	0.3	0	8.5	20.8	8.9	15.8	0	45	0	0	0	0	0	15.5
45g/Artikel	☹	0.6	ⓘ	ⓘ			Creme/Schmand 20 % Fett	25	51	1	1	5	1.7	3	16.3	85	0.3	0.2	42.5	10.1	0.1	0	0.8	0.1	25	0	0	5.8	32.5	2.8	0.9	0.9	0	0.3	0	10	21.5	6.9	20	0	66.3	0	0	0	0	0	18.1
30g/Artikel	☹	0.9	ⓘ	ⓘ			Creme/Schmand 30 % Fett	25	72	1	1	8	2.5	4.6	22.5	127.5	0.3	0.2	37.5	7.6	0.2	0	1	0.1	20	0	0	4.5	25	2.5	0.6	0.6	0	0.2	0	7.5	19.5	5.3	15	0	99.3	0	0	0	0	0	15.9
25g/Artikel	☹	1.1	ⓘ	ⓘ			Creme/Schmand 40 % Fett	25	93	1	1	10	3.4	6.1	29.3	170	0.6	0.2	58.5	8.9	0	0	3.7	0.1	35.7	0	6	54	1.5	7.8	1.5	0	4.3	6.3	13.2	0.1	42.9	8.9	35.4	0	7.4	0	0	0	0	0	4.3
50g/Artikel	☹	0.3	ⓘ	ⓘ			Kondensmilch gezuckert	15	48	1	8	1	0.4	0.8	3.5	14.4	0.6	0	58.5	8.9	0	0	2.2	0.2	35.7	0	6	54	1.5	7.8	1.5	0	4.3	6.3	13.2	0.1	42.9	8.9	35.4	0	7.4	0	0	0	0	0	4.3

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts./Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
125g/Artikel	☹	0.8	ⓘ	ⓘ			Schokolade heißes Getränk	100	131	3	21	4	1.1	2.4	8	36	1.4	0.1	149	34.3	0.1	0.3	14	0.6	100	0.4	150	165	9	0	20.3	3.8	0	1.7	16.5	0	69	125	1	98	2	19	0	0	0.8	70.2
40g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Hartkäse	30	88	10	0	5	1.8	3.3	12.9	93	0	0.2	64.5	168.3	33.9	30.4	0.1	0.3	14	0.1	15	30	12	0	0	0	0	0	0	240	269.7	0.3	180	0	72.3	0	0	0	13
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1	ⓘ				Hartkäse < 10% Fett i. Tr.	30	50	11	0	0	0.1	0.2	0.6	67.2	0	0	0.1	168.3	33.9	0.2	0	1.5	322.8	0.2	16.8	235.5	33.6	13.5	0	0	0	0	0	0	269.4	320.1	0.2	235.5	0	3.9	0	0	0	16.1
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1	ⓘ	ⓘ			Hartkäse mind. 30% Fett i. ..	30	112	11	0	8	2.3	5	20.7	136.8	0	0.2	186	29.4	0.2	1.2	1.8	1.5	352.8	0.1	258	261.3	52.5	6	0	0	0	0	0	252	333	0.1	261.3	0	56.4	0	0	0	10.5
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1	ⓘ				Hartkäse mind. 45% Fett i. ..	30	113	8	0	9	2.4	6	24.9	117	0	0.2	64.5	16.5	0.3	1.4	1.4	1.7	411.6	0.1	114	252	47.1	2.7	0	0	0	0	0	100.5	269.4	0.2	252	9	99.6	0	0	0	11.7
30g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Hartkäse mind. 50% Fett i. ..	30	119	8	0	10	3.7	5.4	25.5	180	0	0.2	96	39.6	0.1	0	1.5	1.2	264	0.1	399	174	25.8	3	0	0	0	0	0	177	466.5	0.3	174	0	130.5	0	0	0	10.6
35g/Artikel	☺☺☺☺	1	ⓘ				Chester	30	110	8	0	9	2.9	5.2	20.4	147	0	0.3	141	30.3	0.2	0	0	1.1	228	0.1	15	150	27	10.5	0	0	0	0	0	210	228	0.3	150	0	114.3	0	0	0	11.6
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1	ⓘ				Emmentaler	30	113	8	0	9	2.4	6	24.9	117	0	0.2	64.5	16.5	0.3	0	3.4	1.7	411.6	0.1	114	252	47.1	2.7	0	0	0	0	0	100.5	269.4	0.3	252	9	99.6	0	0	0	11.7
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1	ⓘ				Parmesan	30	119	9	0	9	2.2	6.2	24.6	177	0	0.3	50.1	20.1	0.2	0	6.1	1.8	352.8	0.1	258	261.3	52.5	2.1	0	0	0	0	0	252	259.2	0.3	261.3	9	49.5	0	0	0	10.6
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1	ⓘ				Viereckhartkäse	30	115	9	0	9	3	5.5	21	153	0	0.3	96	33.8	0.2	0	5.2	1.5	330	0.1	60	210	30	6	0	0	0	0	0	90	244.2	0.3	210	0	119.1	0	0	0	10.9
35g/Artikel	☺☺☺	1	ⓘ				Schnittkäse	30	106	7	0	8	2.5	5.5	22.5	105.3	0	0.1	105	21.6	0.2	0	0.5	1.4	203.4	0.1	13.8	120.9	20.1	0.9	0	0	0	0	0	153.6	258.3	0.3	120.9	0	60	0	0	0	12.6
35g/Artikel	☺☺☺☺	1	ⓘ				Edamer	30	106	7	0	8	2.5	5.5	22.5	105.3	0	0.1	105	21.6	0.2	0	4.4	1.4	203.4	0.1	13.8	120.9	20.1	0.9	0	0	0	0	0	153.6	258.3	0.3	120.9	0	60	0	0	0	12.6
30g/Artikel	☺☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Gouda	30	109	7	0	9	2.4	6.3	20.1	123	0.3	0.2	48.3	11.7	0.4	0	4.4	1.3	287.4	0.1	12	195	36.9	6.3	0	0	0	0	0	326.7	201.9	0.3	195	4.8	84.6	0	0	0	13
35g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Tilsiter	30	106	8	0	8	2.4	5.4	22.2	81	0.3	0.2	108	18.7	0.2	0	3.4	1.1	252	0	21	153	18	9	0	0	0	0	0	165	228.3	0	153	0	63.6	0	0	0	12.1
40g/Artikel	☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Butterkäse	30	90	7	0	7	2.4	4.3	16.2	120	0	0.2	96	18.6	0.1	0	4.4	1.4	304.2	0.1	12	48	36.3	5.4	0	0	0	0	0	294	176.7	0.1	196.8	0	93.3	0	0	0	15.3
40g/Artikel	☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Edelpilzkäse	30	91	7	0	7	2.4	4.4	17.7	90	0	0.2	150	120.3	0.2	0.1	4.4	1.1	165	0.2	45	360	45	13.5	0	0	0	0	0	360	179.1	0.2	114	0	95.4	0	0	0	14
30g/Artikel	☺☺☺	1	ⓘ	ⓘ			Blauschimmelkäse mind. 50% ..	30	107	6	0	9	3	5.4	24.9	115.2	0	0.2	150	18.4	0.1	0	4.5	1.5	162	0.1	21	108	36	10.8	0.3	0	0	0.1	0	370.2	175.8	0.3	108	0	118.2	0	0	0	12.4
30g/Artikel	☺☺☺☺	1	ⓘ	ⓘ			Danablu	30	104	6	0	9	3	5.4	29.1	159	0	0.2	150	36.4	0.1	0	4.5	0.9	186	0.1	24	114	29.1	10.8	0	0	0	0	0	378	164.4	0.3	120	0	117	0	0	0	13.2
30g/Artikel	☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Gorgonzola	30	107	6	0	9	2.9	5.7	24.9	102	0.3	0.2	129	33.4	0.3	0.1	5.9	0.8	183.6	0.1	30	78	29.1	9.3	0	0	0	0	0	420	157.8	0.4	106.8	0	35.4	0	0	0	13.1
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Grill- und Pfannenkäse (Hal..	100	378	28	0	30	7.9	20.2	83	390	0.5	0.5	215	55.1	1.1	0.1	2.8	5.8	1372	0.3	380	157	9	0	0	0	0	0	0	335	898	0.2	840	30	332	0	0	0	39.1
45g/Artikel	☺☺☺	0.7	ⓘ	ⓘ			Weichkäse	30	83	6	0	7	2.2	4	16.2	114	0	0.1	138	60.6	0.2	0	4.4	0.9	120	0.1	21	45	15	0	0	0	0	0	0	300	169.8	0.2	120	0	86.4	0	0	0	16.1
30g/Artikel	☺☺☺	1.1	ⓘ				Brie	30	109	5	0	10	3.4	6	27.9	171	0	0.3	120	60.5	0.2	0	4.4	0.8	84	0.1	21	45.6	18	0	0	0	0	0	0	180	141.6	0.2	75	0	131.7	0	0	0	13.8
40g/Artikel	☺☺☺☺	0.8	ⓘ	ⓘ			Camembert	30	85	6	0	7	2.2	4.1	17.7	156	0	0.2	180	75.8	0.1	0	4.4	0.9	171	0	21	33	13.2	0	0	0	0	0	0	200.7	198.9	0	105	0	51.6	0	0	0	15.7
40g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ				Münster	30	87	6	0	7	2	4.4	18	144	0	0.2	96	17.2	0.1	0	0.8	0.8	93	0.1	21	40.2	3.6	0	0	0	0	0	0	306	180.9	0.3	72	0	39	0	0	0	15.5
30g/Artikel	☹	1.1	ⓘ	ⓘ			Frischkäse	30	101	3	1	9	3.1	5.8	25.2	135	0	0.2	69	18.2	0.1	0	2.9	0.1	23.7	0.2	3.9	28.5	6.9	0	0	0	0	0	0	112.5	112.2	0.3	41.1	0	59.4	0	0	0	15.8
95g/Artikel	☺	0.3	ⓘ	ⓘ			Körniger Frischkäse	30	31	4	1	1	0.5	0.7	3.3	10.2	0	0	75	18.6	0	0	4	0.2	28.5	0.1	6	26.4	4.5	1.1	1	0.8	0	0.3	0.3	69	103.8	0.3	45	0	12.9	0	0	0	23.4
95g/Artikel	☺	0.3	ⓘ	ⓘ			Schichtkäse	30	33	4	1	1	0	0.9	3.9	24	0	0	87	18.3	0	0	3.5	0.2	30	0.1	4.8	36	9	1.1	1.1	0	0	0.3	0.2	12	100.5	0.3	54	0	19.8	0	0	0	24.4
85g/Artikel	☺	0.4	ⓘ	ⓘ			Quark	30	22	4	1	0	0	0	0.3	1.8	0	0	30.3	0	0	0	2.9	0.2	27.6	0.1	4.5	28.5	4.8	1	1	0	0	0.3	12	151.8	0.3	48	0	0.9	0	0	0	24.4

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Saccha r/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																	
45g/Artikel	☺☺☺	0.7	ⓘ	ⓘ			Sauermilchquark	30	35	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50g/Artikel	😐	0.6	ⓘ	ⓘ			Molkenkäse	30	101	2	16	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30g/Artikel	☺	1	ⓘ	ⓘ			Schmelzkäse	30	98	4	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85g/Artikel	☺☺	0.4	ⓘ	ⓘ			Kochkäse	30	37	4	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85g/Artikel	☺☺☺	1.2	ⓘ	ⓘ			Ricotta Magerstufe	100	79	13	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25g/Artikel	😐	1.4	ⓘ	ⓘ			Mascarpone	30	116	1	1	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ	ⓘ			Schmelzkäse mit Pilzen	30	86	5	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40g/Artikel	☺☺	0.8	ⓘ	ⓘ			Schmelzkäse mit Gewürzen	30	86	5	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
150g/Artikel	😐	0.2	ⓘ	ⓘ			Quark mit Früchten	30	31	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Saccha r/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																	
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Fische	150	150	29	0	4	2.5	0.7	90	0	0	1.7	660	468.9	0	0	67.2	0.8	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.9	ⓘ				Tintenfisch (Octopus sp.) F..	150	123	24	3	1	1.1	0.4	412.5	246	4.5	7.5	75	593	1.5	0	0	1.2	40.5	0	1.2	0	1247	0	409.5	579	12	0	0	0	0	0.2	0	0	0	78	1373	0.9	0.2	318	40.5	0	48	0	115.8
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.7	ⓘ				Aal Fischzuschnitt	150	417	23	0	37	22.6	9.2	246	1470	4.5	2.7	12	480	421.5	30	0	9.8	3.1	25.5	40.5	1.3	130.5	420	19.5	0	0	0	0	0	0	0	97.5	990	0.8	1.1	0.4	180	78	0	0	0	89.3
10g/Artikel	😐	15	ⓘ				Dorschleber	150	920	8	2	100	68.8	25.8	1200	7650	19.5	0	975	240	150	0	24.5	2.9	15	0	0.7	990	195	450	21	0	0	0	0	0	0	0	883.5	291	0.3	150	501	214.5	318	40.5	0	0	40.2
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Hecht Fischzuschnitt	150	123	28	0	1	0.8	0.1	94.5	19.5	5.7	1.4	82.5	228	3	0	54.8	1.2	48	15	46.5	475.5	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	112.5	1118	0.3	363	69	63	946.5	990	0	0	0	119.5
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Seeteufel	150	99	22	0	1	0.7	0.3	37.5	10.5	1.5	1.5	90	228	3	0	54.8	0.8	30	51	0.5	15	352.5	18	0	0	0	0	0	0	0	0	163.5	846	1.2	0.5	330	33	3	3057	73.5	90	0	0	125.6
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.1	ⓘ				Hering Fischzuschnitt	150	347	27	0	27	19.9	4.9	115.5	57	1.1	2.3	330	687.8	37.5	0	54.8	1.1	64.5	184.5	540	175.5	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	175.5	1350	0.8	1.5	375	55.5	93	3057	0	0	0	93.8
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.2	ⓘ				Matjes Fischzuschnitt	150	398	24	0	34	23.6	6.9	195	72	0.5	3.5	330	412.5	37.5	0	54.8	1.4	64.5	660	585	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3750	984	0.9	1.5	300	183	366	2196	0	0	0	81.9
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Sardelle	150	153	30	0	3	1.7	1	19.5	30	0.8	0.8	405	215.4	30	0.1	66.9	1.4	123	7.4	316.5	417	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	156	1239	0.9	7.2	349.5	15	45	315	0	0	0	113.6
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Sardine Fischzuschnitt	150	179	29	0	7	4.2	1.8	22.5	30	0.6	0.8	375	1440	16.1	0.2	67.5	2.4	127.5	255	630	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	1290	0	7.2	387	12	66	870	0	0	0	111.7
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Sprotte	150	321	25	0	25	16	6.2	163.5	135	0.3	2.3	375	355.5	30	0	60.5	1.9	18	255	1.9	88.5	345	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0	135	1028	1.1	1.1	330	105	240	2051	0	0	0	97.3
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Makrele Fischzuschnitt	150	272	28	0	18	11.5	5.2	123	150	0	1.9	375	958.5	6	0	54.8	1.8	171	88.5	570	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	1305	0	1.8	366	255	375	960	0	0	0	102.2
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	0.8	ⓘ				Rollmöpse Konserve, nicht a..	50	70	5	0	5	3.7	0.9	22	10	0.3	0.4	46	96	7.2	0	18.3	0.2	1.5	0.8	48	119.5	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1172	1.1	0.4	1.1	1.2	0	0	0	0	0	0	0
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Maifisch	150	215	29	0	11	7.2	2.8	60	22	1.5	1.1	540	466.5	12	0	54.8	1.2	97.5	1.5	85.5	540	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	81	1170	0.8	0.5	390	81.5	10	120	255	699	568.5	108.4
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Schildmakrele	150	171	30	0	6	3.6	1.4	70.5	18	1.5	1.1	210	1059	0.8	0.1	54.8	1.2	97.5	1.5	85.5	540	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1485	1.5	0.8	358.5	52.5	63	255	0	0	0	112.7

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ				Thunfisch Fischzuschnitt	150	336	32	0	23	13.5	4.4	105	675	1.5	1.8	240	696.5	6.8	0	54.8	0.1	60	1.5	76.5	544.5	22.5	0	0	0	0	0	64.5	1350	1.5	300	367.5	319.5	2078	0	0	0	92.9
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.9	ⓘ				Weißer Thun	150	264	32	0	15	8.9	4.6	90	555	7.5	1.8	240	696.5	8.1	0	54.8	0.9	39	1.5	129	439.5	22.5	0	0	0	0	0	64.5	1359	1.5	300	270	148.5	1080	0	0	0	101.1
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.2	ⓘ				Roter Thun	150	207	35	0	7	4.4	2.3	57	555	3	1.8	376.5	696.6	7.5	0	54.8	0.9	30	2	129	378	22.5	0	0	0	0	0	64.5	1473	1.5	300	132	73.5	529.5	0	0	0	105.9
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.2	ⓘ				Gelbflossenthun	150	227	35	0	9	5.6	2.9	67.5	675	3	1.5	240	696.5	8.1	0	49.7	0.8	24	1.5	96	435	22.5	0	0	0	0	0	64.5	1359	1.5	300	270	169.5	681	0	0	0	103.5
50g/Artikel	☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Kabeljau Fischzuschnitt	150	117	27	0	1	0.6	0.2	51	675	3	1.5	69	301.8	2	0	47.5	0.6	42	0.5	79.5	510	12	0	0	0	0	0	64.5	1275	0.3	291	25.5	6	99	106.5	0	0	0	120.6
50g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Schellfisch Fischzuschnitt	150	117	27	0	1	0.6	0.2	52.5	25.5	3	0.6	255	451.1	1.5	0	174	0.6	24	0.9	51	435	13.5	0	0	0	0	0	64.5	1290	0.3	264	25.5	6	93	681	529.5	1080	0	103.5
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Seelachs (Köhler) Fischzusc..	150	150	29	0	4	2.2	1	90	0	0	1.7	660	468.9	0	0	53.3	0.4	27	0.5	31.5	579	12	0	0	0	0	0	78	108	0.5	0.6	0.2	118.2	120.6	0	0	0	120.4
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Seehecht Fischzuschnitt	150	141	26	0	4	2.3	0.9	75	22.5	0	0.9	300	363.2	1.5	0	50.4	0.4	61.5	1.1	31.5	441	21	0	0	0	0	0	151.5	171	0.8	0.5	0.4	213	48	51	354	361.5	99	0	0	0	0	118.2
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Plattfische	150	125	25	0	3	1.4	0.4	37.5	0	0	0.9	225	437.4	3	0	54.8	0.6	25.5	0.8	21	435	12	0	0	0	0	0	171	171	0.9	0.7	0.5	238.5	163.5	18	18	274.5	0	0	0	0	0	121.2
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Steinbutt Fischzuschnitt	150	125	25	0	3	1.4	0.4	37.5	0	0	0.9	225	437.4	3	0	54.8	0.6	25.5	0.8	21	435	12	0	0	0	0	0	171	171	0.9	0.7	0.5	238.5	163.5	18	18	274.5	0	0	0	0	0	121.2
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Scholle Fischzuschnitt	150	129	26	0	3	1.6	0.7	94.5	0	2.3	1.2	330	332.3	4.5	0	54.8	0.7	91.5	1.4	63	466.5	16.5	0	0	0	0	0	156	1110	0.5	0.5	0.5	297	85.5	9	18	373.5	0	0	0	0	0	119.6
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Heilbutt Fischzuschnitt	150	144	30	0	2	1.6	0.5	36	48	0	1.3	105	631.5	7.5	0	54.8	0.6	21	0.8	61.5	669	13.5	0	0	0	0	0	100.5	1560	0	0	0	303	63	15	55.5	37.5	382.5	0	0	0	0	115.5
65g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.4	ⓘ				Schwarzer Heilbutt	150	215	20	0	15	11.6	2.4	69	46.5	1.5	1.3	105	646.5	22.5	0	52.1	0.6	28.5	0.6	120	517.5	18	0	0	0	0	0	129	751.5	0	0	0	220.5	43.5	55.5	382.5	0	0	0	0	0	113.5
50g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Seezunge Fischzuschnitt	150	125	26	0	2	1.2	0.6	75	0	1.2	1.2	150	376.5	0	0	49.1	0.6	43.5	1.2	58.5	463.5	15	0	0	0	0	0	150	1515	0.8	0.8	0.6	292.5	34.5	15	49.5	382.5	0	0	0	0	0	120.1
55g/Artikel	☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Flunder Fischzuschnitt	150	110	25	0	1	0.7	0.4	72	15	1.2	0.5	315	376.5	1.2	0	49.1	0.8	72	0.4	70.5	417	16.5	0	0	0	0	0	240	1095	0.8	0.8	0.5	270	18	4.5	81	49.5	0	0	0	0	0	122.3
55g/Artikel	☺☺☺☺	2.8	ⓘ				Rotzunge Fischzuschnitt	150	110	23	0	2	1.2	0.5	22.5	0	1.2	1.2	120	376.5	0	0	51.9	0.3	43.5	1.1	10.5	420	16.5	0	0	0	0	0	181.5	880.5	0.9	0.8	0.6	229.5	55.5	3	280.5	208.5	0	0	0	0	0	123.6
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Lachs	150	270	30	0	17	10.3	3.6	87	0	2.9	2.9	450	830.9	5.7	0	46.5	0.7	33	0.4	61.5	594	81	0	0	0	0	0	70.5	1142	2.5	1.1	0.8	348	72	372	1128	1046	0	0	0	0	0	103.8
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Königslachs	150	261	30	0	16	10.1	4	99	52.5	6	0.9	180	1475	3.8	0	18.9	0.7	18	1.1	61.5	591	39	0	0	0	0	0	70.5	1142	2.5	1.1	1.5	405	70.5	127.5	1128	1046	0	0	0	0	0	102.2
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Forelle Fischzuschnitt	150	155	29	0	4	2.8	0.9	84	45	5.4	2.5	114	352.5	27	0	18.9	0.8	18	0.6	220.5	561	13.5	0	0	0	0	0	94.5	1085	1.1	1.2	1.5	369	39	61.5	208.5	289.5	0	0	0	0	0	114.7
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Karpfen Fischzuschnitt	150	174	27	0	7	5.1	1.6	112.5	66	1.5	0.8	79.5	227.3	0.8	0.1	18.9	1.1	99	1.1	130.5	600	34.5	0	0	0	0	0	45	1155	1.2	1.1	1.5	382.5	178.5	61.5	229.5	289.5	0	0	0	0	0	114
55g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.8	ⓘ				Wels Fischzuschnitt	150	243	23	0	17	7.4	4.8	228	21	1.8	0.8	45	288.2	0.8	0.1	54.8	0.6	39	0.9	165	645	37.5	0	0	0	0	0	28.5	870	1.1	0.7	0.3	232.5	187.5	127.5	255	225	0	0	0	0	0	108.6
60g/Artikel	☺☺☺☺	1.8	ⓘ				Pangasius Fischzuschnitt	100	77	15	0	2	1	0.8	43	0	1.8	0.3	170	130.7	0	0	24.6	0	61	0.1	0	240	61	0	0	0	0	0	234	630	0.7	0.7	0.7	151	21	8	11	0	0	0	0	0	0	84.6
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Schleie Fischzuschnitt	150	117	27	0	1	0.8	0.2	105	9	1.5	0.2	270	438.2	0.3	0.1	18.9	1.7	94.5	1.3	157.5	600	31.5	0	0	0	0	0	49.5	1005	1.1	1.1	1.5	322.5	37.5	42	225	78	0	0	0	0	0	119.7
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Barsch Fischzuschnitt	150	123	28	0	1	0.5	0.2	108	9	3	2.2	180	346.5	0.3	0.1	18.9	0.9	142.5	0.6	45	495	21	0	0	0	0	0	70.5	1335	2.2	1.1	1.5	360	52.5	13.5	78	31.5	0	0	0	0	0	119.3
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Zander Fischzuschnitt	150	126	29	0	1	0.6	0.2	105	15	1.5	1.2	375	362.4	0.3	0.1	18.9	0.9	79.5	1	78	586.5	15	0	0	0	0	0	36	1113	1.2	1.1	1.5	291	31.5	19.5	126	78	0	0	0	0	0	118.3
55g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.9	ⓘ				Katfisch Fischzuschnitt	150	120	24	0	3	2.1	0.6	49.5	27	1.5	3.2	90	528.3	0.8	0.1	67.5	0.9	30	1.5	19.5	423	1.5	0	0	0	0	0	157.5	1050	0.6	0.8	0	268.5	55.5	36	267	195	0	0	0	0	0	121.8
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Schwertfisch	150	177	29	0	7	4.8	1.4	58.5	30	1.2	1.5	120	495.9	3	0.1	67.5	1.7	15	1.4	189	513	3	0	0	0	0	0	153	1103	0.8	0.9	1.5	759	135	345	387	195	0	0	0	0	0	112.2
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Rotbarsch Fischzuschnitt	150	159	27	0	5	4.1	1.1	45	22.5	1.2	1.9	120	605.7	3.5	0	49.1	0.5	33	1	39	462	21	0	0	0	0	0	120	1290	0.9	1.5	0	301.5	360	78	387	0	0	0	0	0	0	115.6

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																				
45g/Artikel	☺☺☺☺	2.2	ⓘ				Krebstiere (Krustentiere)	100	91	19	1	1	0.8	0.2	138	2	1.9	4	34	130.8	210.5	0.2	31.6	2.2	92	1.8	310	266	7	0	0	0	0	0	146	665	0	224	20	13	218	0	0	0	77.8
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.8	ⓘ				Flusskrebs	100	70	15	1	0	0.3	0.1	158	1	3	0.1	100	2103	0.1	0.1	46.2	1.3	43	2	436	254	18	0	0	0	0	0	253	1330	0	19	17	51	0	0	0	82.1
50g/Artikel	☺☺☺	2.1	ⓘ				Languste	100	85	17	1	1	0.7	0.1	140	25	2	0.2	80	210.5	0.2	0.1	43.8	2	68	1.3	381	500	17	0	0	0	0	0.1	182	810	0	215	190	10	170	0	0	0	79.1
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.9	ⓘ				Hummer	100	83	16	1	2	1.2	0.3	89	1	3	1.5	88	1181	0.2	0.1	36.4	1.6	61	1	700	220	16	0	0	0	0	0.1	270	770	0	234	7	75	0	0	0	79.6
45g/Artikel	☺☺☺☺	2.2	ⓘ				Krabben	100	91	19	1	1	0.8	0.2	138	2	1.9	4	34	130.8	0.5	0.1	37.7	2.2	92	1.8	310	266	7	0	0	0	0	0.1	146	665	0	224	20	8	218	0	0	0	77.8
45g/Artikel	☺☺☺☺	2.2	ⓘ				Garnele	100	92	19	1	1	0.8	0.3	135	2	1.9	4	34	131.7	0.5	0	45	2.2	92	0.6	1110	230	12	0	0	0	0	0.1	146	980	1	224	68	13	206	0	0	0	77.7
95g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Auster	100	67	9	5	1	0.4	0.4	123	93	2	0	200	234.6	8	0.1	30.2	2.2	82	3.1	916	184	7	0	0	0	0	0.4	160	410	1	157	13	27	93	0	0	0	83
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Klaffmuschel	100	65	11	3	1	0.6	0.4	66	33	2	0.8	190	202.5	8	0.5	34.6	1.6	12	0.6	431	800	3	0	0	0	0	0.2	121	450	1	310	45	14	138	0	0	0	83.6
80g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Miesmuschel	100	70	11	2	2	1.1	0.6	126	54	3.2	0.8	220	84	8	2.3	44.8	1.8	24	4.2	181	286	33	0	0	0	0	0.2	296	430	1	200	67	21	132	0	0	0	83.7
55g/Artikel	☺☺☺	1.9	ⓘ				Pilgermuschel	100	74	16	2	0	0	0	104	1	0.6	0.5	83	81.9	5	0.1	11.2	2.4	26	1.8	53	322	11	0	0	0	0	0.2	161	574	0	208	3	1	11	0	0	0	80.5
75g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Jacobsmuschel	100	77	11	6	1	0.4	0.3	150	30	0.6	0.5	190	72	5	0.2	23.3	2	69	7.5	3600	311	17	0	0	0	0	0.5	205	410	1	151	31	9	95	0	0	0	80
75g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.3	ⓘ				Venusmuschel	100	77	11	6	1	0.4	0.3	150	30	0.6	0.5	190	72	5	0.2	38	2	69	7.5	3600	311	17	0	0	0	0	0.5	205	410	0.8	151	31	9	95	0	0	0	80
50g/Artikel	☺☺☺	1.3	ⓘ				Garnele mariniert	65	86	11	1	4	3.1	0.7	78.7	20.2	1.9	2.7	22.8	80.9	0.3	0.1	23.7	1.3	57.9	0.8	659.1	146.9	7.2	0.4	0.4	0	0	0	338.7	498.6	0	134.6	39.7	37.1	128.1	0	0	0	47.1
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.4	ⓘ				Sardelle mariniert	65	92	12	1	5	3.5	0.9	7.8	30.6	1	0.7	160.6	88.1	11.7	0.1	23.7	0.6	63.7	3.3	133.3	174.9	2.6	0.4	0.4	0	0	0.1	314	486.9	0.7	139.8	5.9	52	119.6	0	0	0	45.9
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.9	ⓘ				Thunfisch mariniert	65	163	13	1	12	8.2	3.1	41	282.1	1.3	1.1	96.2	275.5	2.7	0.1	8.2	0.1	33.2	1	39.7	224.9	9.1	0.4	0.2	0	0	0.1	278.2	458.9	0.7	120.3	148.9	163.2	841.1	0	0	0	37.8
55g/Artikel	☺☺☺☺☺	2	ⓘ				Karpfen mariniert	100	153	16	1	9	7.1	1.7	68	69	2.1	1.1	52	142.4	0.5	0.1	36.5	0.7	74	1.3	94	379	21	0.6	0.3	0.3	0.1	0.1	416	606	1	235	106	52	172	0	0	0	70.9
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.6	ⓘ				Hering mariniert Fischzusch..	140	360	23	1	30	22	5.1	96.6	88.2	2.5	2.7	282.8	586.2	31.5	0.1	51.1	1	63	2.4	176.4	480.2	7	0.9	0.4	0	0	0.1	693	985.6	0.3	322	44.8	144.2	2514	0	0	0	82.3
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Lachs mariniert Fischzuschn..	150	317	27	1	23	17.4	4.9	79.5	43.5	1.7	3.5	411	756.8	5.1	0.1	54.8	0.1	22.5	1.4	22.5	564	73.5	0.9	0.4	0	0	0.3	627	1194	0.5	321	73.5	463.5	1067	0	0	0	95.3
50g/Artikel	☺☺☺	1.4	ⓘ				Seelachs (Köhler) mariniert..	65	90	11	1	5	3.6	0.9	35.1	18.9	0.8	1.1	260	186.7	0	0.1	23.9	0	9.8	0.6	9.8	238.6	5.2	0.4	0	0	0	0.2	283.4	538.9	0	127.4	15	51.4	146.3	0	0	0	46.8
50g/Artikel	☺☺☺	1.3	ⓘ				Barsch mariniert Fischzusch..	65	80	11	1	4	2.9	0.6	42.3	22.8	1.9	1.3	72.8	139	0.1	0.1	24.7	0.4	65	0.7	27.3	205.4	8.5	0.4	0	0.2	0.1	0.1	280.8	457	0.1	143.7	20.2	38.4	31.2	0	0	0	48.2
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Krabbe klein mariniert	150	197	25	2	10	7.2	1.4	186	46.5	4.3	6.3	52.5	185.6	0.7	0.2	46.5	3	147	3.4	441	388.5	10.5	0.9	0	0	0	0.4	781.5	906	1	310.5	27	93	295.5	0	0	0	108.9
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.4	ⓘ				Makrele mariniert	100	212	17	1	16	10.7	3.8	74	119	1.2	1.7	328	581.1	3.6	0.1	36.5	1.8	26	1.8	118	361	1	0.6	0.3	0.1	0.1	0.1	461	680	1	225	150	269	564	0	0	0	73.9
110g/Artikel	☺☺	0.9	ⓘ				Surimi (Krebsfleischimitat)	100	114	8	12	4	3.1	0.4	14	93	0	1.1	40	20.6	0	0	14.2	0	26	0	35	10	0	0	0	0	0	0	871	330	48	2	293	14	0	0	0	0	73.9

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Wurst, Fleischwaren	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
20g/Artikel	☹	1.5	ⓘ				Mettwurst grob	30	88	6	0	7	4	2.9	21.3	0.9	8.7	0.1	48	118	0	0	4.7	15.7	0.7	4.5	0.3	33	106.5	0.3	0	4.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	326.1	227.4	0	52.8	6	111.3	4.2	0	0	0	15.7
15g/Artikel	☹☹	2.8	ⓘ				Teewurst	30	137	4	0	14	6	4.3	19.8	2.1	0	0.1	22.2	52.9	0	0	6.9	11.8	0.5	2.7	0.3	15	67.8	0.6	0.5	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	356.7	140.7	0	49.5	18.9	98.4	6	0	0	0	12.4
15g/Artikel	☹	2.1	ⓘ				Cervelatwurst	30	117	6	0	10	5.4	4.4	24.6	2.1	23.1	0.1	60	120.1	0	0	7.9	12	0.9	7.2	0.5	33.3	90	0.6	0.1	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	378	233.4	0	46.5	11.1	69.6	6	0	0	0	12
15g/Artikel	☹	2	ⓘ				Salami	30	113	6	1	10	5.4	3.9	23.7	3.3	0	0.1	60.9	100.3	0	0.1	12.5	12.4	0.9	8.7	0.5	41.1	107.4	0.6	0.5	0.1	0	0	0.2	0	0.2	0	0	0	368.1	218.7	0.1	51	8.7	148.2	4.2	0	0	0.1	12.4
20g/Artikel	☹☹	1.6	ⓘ				Plock- und Schinkenwurst	30	95	6	0	8	4.3	3.1	30.6	3	8.1	0.1	79.2	112.9	0	0	6.8	14.5	0.7	5.4	0.5	34.2	106.2	0.9	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	413.4	229.5	0.5	55.8	7.2	118.5	3	0	0	0	14.5
20g/Artikel	☹☹	1.7	ⓘ				Schinkenwurst	30	92	5	0	8	4.5	3.2	21.9	1.2	0	0.1	49.2	120.7	0	0	7	15.7	0.6	4.2	0.3	27.3	87.6	0.3	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	328.8	201.6	0.5	43.8	6.9	124.8	4.8	0	0	0	15.7
20g/Artikel	☹☹	1.7	ⓘ				Krakauer Colbassa	30	92	5	0	8	4.4	3.4	18	1.8	0	0.1	49.2	50.7	0	0	4.1	16	0.3	4.2	0.3	21.9	64.8	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	322.8	173.7	0.1	30.6	26.1	112.2	3.9	0	0	0	16
20g/Artikel	☹☹	1.8	ⓘ				Berliner Knacker	30	98	5	0	9	4.7	3.6	18.9	1.2	0	0.1	50.1	86.6	0	0	3.9	15.3	0.6	3.9	0.3	22.8	72.3	0.6	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	267.6	193.5	0	34.2	27.3	120.9	5.7	3.9	0	0	15.3
20g/Artikel	☺☺	5.8	ⓘ				Bockwurst	115	312	15	0	28	15.6	10.2	67.9	98.9	26.5	0.3	170.2	352.9	0	0	19.4	68	1.7	16.1	0.9	85.1	287.5	1.2	0.3	0.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	805	603.8	0	77.1	23	377.2	21.9	0	0	0	68
25g/Artikel	😐	3.3	ⓘ				Wiener Würstchen	70	183	9	0	16	8.7	6.7	44.1	16.8	16.1	0.2	84	203.2	0	0	10.7	41.9	1.4	9.1	1.7	58.1	142.8	0.7	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	658.7	373.1	0	119	15.4	246.4	15.4	0	0	0	41.9
20g/Artikel	☺☺	6.4	ⓘ				Kochsalami	100	336	15	0	31	17.1	12.3	68	6	25.3	0.3	157	223	0	0	10	50.3	2.4	14	1.2	86	246	1	0.2	0.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	932	558	0.5	130	20	468	8	0	0	0	50.3
20g/Artikel	☺☺	7.7	ⓘ				Bratwurst/Rheinische Bratwu..	150	408	18	0	38	20.1	15.5	85.5	4.5	0.1	0.4	192	386.9	0	0.1	30.9	89.8	2	18	1	102	313.5	1.5	0.4	0.2	0	0	0.2	0	0	0	0	0	1133	733.5	1.4	145.5	57	586.5	18	0	0	0.1	89.8
30g/Artikel	😐	3.5	ⓘ				Geflügelbratwurst	100	115	22	0	3	1.5	1.1	45	3	0.5	0.8	100	439.7	0	0.1	12.5	71	1.8	20	1	125	323	6	0.3	2.5	0	0	0.1	0	0	0	0	0	1095	853	0	187	49	39	15	0	0	0	71
20g/Artikel	😐	7	ⓘ				Weißwurst Münchener	125	371	15	3	34	14.8	10.3	81.3	2.5	72.5	0.3	45	158.6	0	0	16.3	72.4	2	21.3	0.9	75	165	5	2.5	0.8	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0.2	717.5	572.5	0	190	72.5	287.5	0	0	0	0	72.4
20g/Artikel	☺☺☺☺	7.5	ⓘ				Lyoner Wurst	125	383	14	0	37	20.9	13.7	90	5	32.9	0.4	242.5	559.1	0	0.1	22.5	70.3	2	15	1	91.3	340	1.3	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	980	576.3	0	162.5	56.3	662.5	65	0	0	0	70.3
20g/Artikel	☺☺	7.7	ⓘ				Kalbfleischwurst	125	401	17	0	38	18.1	14.5	81.3	2.5	0	0.3	196.3	337.4	0	0	21.3	66.8	2.3	21.3	0.9	121.3	296.3	2.5	0.2	0.1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	1056	630	0.4	156.3	50	598.8	26.3	0	0	0	66.8
35g/Artikel	☺	3.7	ⓘ				Fleischkäse	125	188	23	0	10	5.6	4.2	76.3	3.8	30.1	0.3	231.3	569.3	0	0.1	14.9	86.7	2.5	18.8	1.2	106.3	402.5	1.3	0.4	0.2	0	0	0.2	0	0	0	0	0	1221	933.8	0	196.3	46.3	142.5	22.5	0	0	0.1	86.7
35g/Artikel	☹☹	1	ⓘ				Jagdwurst	30	61	5	0	5	2.8	1.7	18.6	1.2	12.1	0.1	36	115.3	0	0	4.3	20.5	0.6	4.2	0.9	26.7	78	0.6	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	245.4	184.5	0.3	43.2	16.8	95.1	7.2	0	0	0	19.6
40g/Artikel	☹☹	0.8	ⓘ				Bierschinken/Schinkenpastete	30	52	5	1	3	1.7	1.1	18.6	1.5	6.5	0.1	15.3	102.4	0	0	10	20.5	0.6	3	0.3	18	98.1	0.6	0.8	0	0	0	0.3	0	0.2	0	0.1	0	342.6	201.3	0.5	78	14.1	27.3	0	0	0	0	20.5
25g/Artikel	☹☹	1.4	ⓘ				Schinkenroulade	30	83	6	0	7	3.5	2.7	21.9	1.5	3.5	0.1	57.3	122.6	0	0	17.4	16.6	0.6	3	0.3	25.2	85.5	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	130.5	242.7	2.1	37.8	42.3	64.2	9.3	0	0	0	16.6
20g/Artikel	😐	1.6	ⓘ				Leberwurst	30	86	4	0	8	4.1	3.2	51.9	3144	3.6	0.1	393.9	107	0	0	12.1	152.4	1	3.3	0.2	152.1	65.7	15.6	0.2	0	0	0	0.1	0	0	0.1	0	178.5	152.4	0	56.4	71.1	102.3	21.3	0	0	0	17.3
35g/Artikel	☹☹	1	ⓘ				Kalbfleischsülze	30	33	6	0	1	0.4	0.3	16.5	61.5	0	0	65.4	108.1	0	0	4.9	22.4	0.9	4.5	0.5	41.7	103.5	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	141	190.5	0	48	12.9	12	1.5	0	0	0	22.4
25g/Artikel	☹☹	1.3	ⓘ				Rindfleischsülze	30	42	8	0	1	0.5	0.5	16.2	12.6	0	0.1	70.2	57.8	0	0	2.7	19.7	1.2	4.8	0.6	26.4	105.6	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	310.5	294	0.1	60.9	9.9	93	2.1	0	0	0	19.7
115g/Artikel	☹☹	0.3	ⓘ				Gemüsesülze	30	11	2	1	0	0	0.4	0	434.4	4.6	0.1	14.1	23.4	0	0	2.8	25.2	0.1	6.3	0.1	16.8	31.5	5.1	0.4	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0.3	48.3	260.1	0	10.5	0	6.9	6	0	0	0	26.7
30g/Artikel	☹☹	1.1	ⓘ				Hirschpastete	30	68	7	0	5	2.4	1.9	0	23.4	0	0	73.2	115	0	0	2.6	4.8	0.9	4.8	0.7	47.7	99.6	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	249.9	135	0.9	59.1	12	57.9	6	0	0	0	17.7
20g/Artikel	☹	1.8	ⓘ				Leberpastete	30	94	4	0	9	4.5	3.5	56.4	2894	2.9	0.1	180	136.3	0	0.1	1.2	2.6	1	4.8	2.1	120	51.9	18	0.1	0	0	0	0	0	0	0.3	0	0.3	221.4	228	0.9	57.3	74.1	126.3	25.8	0	0	0	16.1
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	1.1	ⓘ				Gänseleberpastete	30	75	6	1	5	2.7	2.1	136.3	2424	0.5	0.1	746.7	200.3	0	0.1	1.7	12.3	1.1	5.4	3.1	82.5	129.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0	20.7	216.3	239.4	1	47.1	20.7	26.7	3	0	0	0	21.2
30g/Artikel	☹☹	1	ⓘ				Schwein Schinkenspeck	30	46	6	0	2	1.3	0.9	21	1.2	0	0	67.8	153.8	0	0	0	0	0.6	0.6	0.3	15	83.7	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.7	0.1	1	79.5	70.8	26.7	14.7	0	0	0	17

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Wurst, Fleischwaren	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																				
20g/Artikel	☹☹	1.8	ⓘ				Schwein Speck geräuchert	30	96	5	0	9	4.5	3.6	18.3	1.2	0	0.1	43.5	76.7	0	0	2.4	0.5	0.9	0.2	13.2	42	0.9	0	0	0	0	0	15	187.5	0	14.7	66.6	70.8	9.6	0	0	0	16.3
35g/Artikel	😐	5.9	ⓘ				Lachsschinken	200	232	37	2	9	4.8	3.2	94	10	0.4	0.4	338	993	0	0.1	38.3	2.4	64	3.2	100	506	2	1.8	0	0	0	0.1	1.8	369	4946	1	1480	3.8	264	104	120	14	0	0	0	139.1
30g/Artikel	☹☹	1.1	ⓘ				Kasseler	30	32	7	0	1	0.4	0.3	14.4	0	2.6	0.1	36	117.1	0	0	4.9	0.4	0.1	0.2	0	125.7	0.6	0	0	0	0	0	0	0	237	77.7	4.2	4.2	14	0	0	0	0	21.9
30g/Artikel	☹☹	1	ⓘ				Kasseler Kamm geräuchert	30	47	6	0	2	1.2	0.9	14.7	1.5	0	0.1	47.4	131.8	0	0	7.4	0.2	1.8	0.8	7.2	97.2	0.3	0.3	0	0	0	0.1	1.8	287.4	4946	0.1	261	48	9.3	39	15.3	1.5	0	0	0	20.2
40g/Artikel	☹☹	0.8	ⓘ				Kasseler Rippenspeer geräuc..	30	44	5	0	2	1.4	1	14.4	1.5	0	0.1	48.9	139.3	0	0	7.3	0.3	9.6	0.5	15	72.6	0.3	0.3	0	0	0	0.1	0.3	741.6	0.1	210.3	38.1	15.3	38.1	21.3	3.6	2.1	0	0	0	20
30g/Artikel	☹☹	1	ⓘ				Corned Beef	30	42	7	0	2	1	0.8	21	3	3.6	0	30	42.3	0.1	0	9.1	1.2	9.9	0.8	72	39.3	0.6	0	0	0	0	0.1	0.3	249.9	0.1	241.2	0	38.4	16.5	15.3	3.3	0	0	0	20.9
40g/Artikel	☹☹	0.8	ⓘ				Rauchfleisch	30	39	5	0	2	0.9	0.9	17.7	3.6	0	0.1	63.6	49.6	0	0	3.4	1	8.4	0.6	24	83.1	0.6	0.3	0	0	0	0.1	0.3	741.6	0.2	186.3	0	47.7	9.6	21.3	7.8	3.6	0	0	0	20.7
25g/Artikel	☹☹	1.5	ⓘ				Zunge ungeräuchert	30	86	5	0	7	3.9	2.9	22.8	22.2	6.7	0.1	69.9	106.5	0	0	5.4	0.4	3.9	0.3	27.3	64.2	0.9	0.1	0	0	0	0.1	0.1	225.3	0.2	201.9	0	32.7	20.1	90.9	7.8	0	0	0	0.1	16.6
40g/Artikel	☹☹	0.8	ⓘ				Rind Pökelfleisch geräuchert	30	41	5	0	2	1.1	0.9	14.4	0.6	0	0.1	46.8	49.6	0	0	20.4	1.3	8.1	0.6	20.4	68.4	0.6	0.3	0	0	0	0.1	0.3	738.9	0.1	180.9	0	42.3	9.9	26.4	3.6	0	0	0	0	20.5
25g/Artikel	😐	3.3	ⓘ				Gänseleberrolle	80	192	12	1	16	8.2	6.7	44.8	4	0	0.2	118.4	257	0	0.1	18.4	1.3	24	0.7	62.4	187.2	1.6	0.5	0	0.2	0	0.1	0	2301	0.1	488	5	88.8	84	96	48	0	36.6	0	0	44.5
20g/Artikel	☺☺	1.7	ⓘ				Hausmacher Leberwurst Konse..	30	92	5	0	8	4.2	3.5	49.2	3428	0.6	0.2	429.3	100.1	0	0	6.9	1.2	2.4	2.4	180.9	78	16.5	0	0	0	0	0	0	291	0.1	191.1	0.7	65.7	36.9	45.9	0	36.6	0	0	0	15.9
20g/Artikel	☹☹	1.9	ⓘ				Hausmacher Blutwurst Konserve	30	103	4	1	9	5.4	3.4	12.3	6.3	6.3	0.1	15.9	8.3	0	7.8	0.2	6	2.3	24	24.6	0.9	0.6	0	0.2	0.1	0.1	0	295.5	0.1	142.2	2.5	21	9.3	89.4	0	0	0	0.1	0	15.3

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
45g/Artikel	☺☺☺	2.5	ⓘ				Rind Hackfleisch	100	207	21	0	14	7	6.2	60	17	0	0.4	228	204.4	0	0	14.8	5.1	6	2.2	105	363	2	0	0	0	0	71	0.5	743	1	196	13	192	26	0	0	64.1
50g/Artikel	☺☺☺☺	2	ⓘ				Frikadelle aus Rindfleisch	100	188	17	6	11	5.6	4.7	83	115	2.3	0.6	215	175.3	0.3	0.1	21.5	3.8	27	2.2	103	312	16	0.9	0	0	0.2	0	1	625	2.2	177	16	158	18	0	0.6	64
30g/Artikel	☺☺☺	3.5	ⓘ				Schwein Hackfleisch	100	276	19	0	22	11.5	9.8	68	4	0	0.5	194	428.6	0	0	28.6	2.7	7	1.2	113	442	2	0	0	0	0	80	0.6	930	1	210	31	158	21	18	0	57.3
40g/Artikel	☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Frikadelle aus Schweinefllei..	100	236	16	6	17	8.8	7.1	89	106	2.3	0.6	192	331.3	0.3	0.1	8.1	2.1	27	1.5	108	368	16	0.9	0	0	0.2	0	0.5	407	1.3	187	29	82	15	0	0.6	59.2
45g/Artikel	☺☺☺	2.4	ⓘ				Kalb Hackfleisch	100	148	20	0	8	3	2.6	70	0	0	0.3	250	375.8	0	0	8.1	3.3	12	1.9	148	332	5	0	0	0	0	87	1.3	702	1	185	57	108	11	0	0	71.4
40g/Artikel	☺☺☺	2.7	ⓘ				Schwein/Rind Hackfleisch	100	233	19	0	18	9.3	7.4	65	9	0	0.4	207	338.7	0	0	18.1	3.2	27	1.4	91	337	2	0	0	0	0	63	1.3	728	1	170	22	274	22	0	0	62.4
50g/Artikel	☺☺☺☺	2.2	ⓘ				Frikadelle aus Rind und Sch..	100	212	16	6	14	7.2	5.9	86	110	2.3	0.6	203	253.3	0.3	0.1	26.6	3	27	1.8	105	340	16	0.9	0	0	0.2	0	0.5	404	1.3	182	23	120	17	0	0.6	61.6
45g/Artikel	☺☺☺	2.4	ⓘ				Hackfleischerzeugnisse	100	202	15	1	15	8.1	6.4	66	21	1.2	0.4	182	265.4	0.1	0.1	3.5	2.8	14	1.3	86	294	6	0.8	0	0	0.2	0	0.1	666	1.3	150	17	237	17	0	0.2	65.5
45g/Artikel	☺☺☺	2.4	ⓘ				Hacksteak	100	202	15	1	15	8.1	6.4	66	21	1.2	0.4	182	265.4	0.1	0.1	0	2.8	14	1.3	86	294	6	0.8	0	0	0.2	0	0.1	666	1.3	150	17	237	17	0	0.2	65.5
25g/Artikel	☹	4.2	ⓘ				Brät	100	285	12	0	27	14.1	11.5	51	3	0	0.4	128	269	0	0	12.9	1.3	9	1.4	53	210	1	0	0	0	0	66	0.8	465	0	98	47	217	25	6	0	58.8
25g/Artikel	☺☺☺	4.3	ⓘ				Kalbskäsebrät	100	293	12	0	28	16.7	11	55	0	0	0.9	140	201	0	0	12.9	1.5	0	0.7	0	242	3	0	0	0	0	1000	0.8	393	0.5	183	72	223	19	5	0	57.5
40g/Artikel	☺	2.7	ⓘ				Tatar (Schabefleisch)	100	116	22	0	3	1.4	1.3	58	20	0	0.5	260	195	0	0	39.7	4.3	6	2.2	88	360	3	0	0	0	0	66	6.7	808	7.1	190	27	25	6	0	0	73.8
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.3	ⓘ				Leberhack (Rinderleber)	100	132	19	5	4	1.4	1.3	257	17900	32	0.8	3085	1026	1.7	0.3	32.4	4.8	6	6.9	3195	340	592	0	0	0	0.4	0	0	116	6.7	1	351	163	68	19	0	0	70.3
45g/Artikel	☺☺☺	3.6	ⓘ				Rind Fleisch	150	233	29	0	13	6.4	5.6	85.5	4.5	0	0.7	276	278.7	0	0	20	7.5	6	3.3	111	426	4.5	0	0	0	0	0	0.9	1068	1.7	240	58.5	156	22.5	0	0	106.3
45g/Artikel	☺☺☺	3.4	ⓘ				Rind Fleisch fett (fe)	150	281	28	0	19	9.4	8.3	87	4.5	0	0.6	265.5	260.4	0	0	29.5	7.1	9	3.2	114	406.5	4.5	0	0	0	0	0	0.8	1028	1.5	229.5	54	241.5	34.5	0	0	101.5
40g/Artikel	☺☺☺	4	ⓘ				Rind Fleisch vom Knochen	150	161	33	0	3	1.4	1.2	87	30	0	0.7	390	369	0	0	11	7.5	9	3.2	130.5	537	4.5	0.1	0	0	0	99	0.8	1196	0.9	283.5	22.5	30	4.5	0	0	112.1
30g/Artikel	☺☺☺	5.4	ⓘ				Rind Ochsenschwanz	150	441	32	0	35	16.8	15.5	73.5	15	0	0.7	255	288.3	0	0	10.3	5.9	6	3.2	132	540	15	0	0	0	0	73.5	0.9	1179	1.5	285	322.5	291	64.5	0	0	81.2
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Rind Filet	125	151	27	0	5	2.4	2.2	63.8	25	0	0.6	162.5	627.5	0	0	16.1	5.5	3.8	2.9	95	422.5	12.5	0	0	0	0	50	0.8	961.3	0.4	205	38.8	46.3	8.8	0	0	92.1
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Rind Filet mager (ma)	125	151	27	0	5	2.4	2.2	63.8	25	0	0.6	162.5	627.5	0	0	38.8	5.5	3.8	2.9	95	422.5	12.5	0	0	0	0	50	0.8	961.3	1.3	205	38.8	46.3	8.8	0	0	92.1
45g/Artikel	☺☺☺	3.4	ⓘ				Rind Kotelett	150	240	29	0	14	6.9	6	90	4.5	0	0.7	282	286.4	0	0	33.3	8.4	9	3	97.5	432	4.5	0	0	0	0	64.5	0.8	1038	1.5	229.5	103.5	168	24	0	0	106
40g/Artikel	☺☺	4	ⓘ				Rind Steak	150	219	33	0	10	4.8	4.2	73.5	22.5	0	0.7	235.5	283.4	0	0	30.8	6	4.5	2.9	120	520.5	4.5	0	0	0	0	81	1	1194	0.5	231	49.5	115.5	18	0	0	105.7
45g/Artikel	☺☺	3.1	ⓘ				Rind Schnitzel	125	151	26	0	5	2.5	2.3	87.5	25	0	0.6	325	243.8	0	0	24.1	5.4	7.5	2.7	110	450	3.8	0	0	0	0	82.5	0.8	947.5	0.4	237.5	48.8	43.8	10	0	0	92.6
45g/Artikel	☺☺	3.7	ⓘ				Rind Gulasch	150	194	30	0	8	4	3.4	85.5	4.5	0	0.7	285	292.5	0	0	28.2	7.8	6	3.4	109.5	444	4.5	0	0	0	0	75	1	1101	0.3	247.5	60	85.5	13.5	0	0	110.3
45g/Artikel	☺☺☺	3.4	ⓘ				Rind Gulasch fett (fe)	150	281	28	0	19	9.4	8.3	87	4.5	0	0.6	265.5	260.4	0	0	29.3	7.1	6	3.2	114	406.5	4.5	0	0	0	0	72	1.1	1028	0.8	229.5	54	241.5	34.5	0	0	101.5
45g/Artikel	☺☺	3.7	ⓘ				Rind Roulade mager (ma)	150	182	31	0	6	3	2.8	105	30	0	0.7	390	292.5	0	0	30.2	6.4	9	3.2	132	540	4.5	0	0	0	0	99	1.1	1137	0.9	285	58.5	52.5	12	0	0	111.1
45g/Artikel	☺☺☺	3.6	ⓘ				Rind Roulade mittelfett (mf)	150	222	30	0	11	5.6	5.1	105	28.5	0	0.7	376.5	278.7	0	0	30.5	6.2	9	3.1	133.5	517.5	4.5	0	0	0	0	96	1.1	1103	0.7	276	55.5	124.5	21	0	0	107.1
45g/Artikel	☺☺	3	ⓘ				Rind Bratenfleisch	125	161	25	0	7	3.3	2.8	71.3	3.8	0	0.6	237.5	243.8	0	0	35.8	6.5	5	2.9	91.3	370	3.8	0	0	0	0	62.5	0.8	917.5	2.7	206.3	50	192.5	27.5	0	0	91.9
40g/Artikel	☺☺	3.2	ⓘ				Rind Kochfleisch mager (ma)	125	236	26	0	15	7.4	6.5	63.8	16.3	0	0.5	187.5	217	0	0	33.8	4.7	3.8	2.3	101.3	405	3.8	0	0	0	0	65	0.7	945	0	182.5	37.5	71.3	27.5	0	0	83

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
40g/Artikel	☺☺	3.2	ⓘ				Rind Kochfleisch mittelfett..	125	283	25	0	21	10.3	12.8	67.5	15	0	0.5	172.5	180	0	0	56.3	33.8	4.4	3.8	2.2	103.8	380	2.5	0	0	0	0	0	61.3	898.8	0	175	35	275	37.5	0	0	0	78.4
35g/Artikel	☺☺☺	3.9	ⓘ				Rind Kochfleisch fett (fe)	125	321	24	0	25	12.8	11.4	65	15	0	0.5	172.5	185.3	0	0	34.4	33.8	4.2	3.8	2.1	105	357.5	2.5	0	0	0	0	0	61.3	861.3	1.3	167.5	33.8	346.3	37.5	0	0	0	74.6
40g/Artikel	☺☺	3.4	ⓘ				Rind Rücken (Roastbeef)	125	163	28	0	6	2.8	2.4	61.3	18.8	0	0.6	200	243.8	0	0	56.3	33.8	5.1	3.8	2.5	98.8	445	3.8	0	0	0	0	0	68.8	1015	2.7	196.3	41.3	61.3	46.3	0	0	0	90.1
45g/Artikel	☺☺☺	3.4	ⓘ				Rind Nacken (Kamm)	150	240	29	0	14	6.9	6	90	13.8	0	0.7	282	286.4	0	0	67.5	34.4	8.4	9	3	97.5	432	4.5	0	0	0	0	0	64.5	1038	0	229.5	103.5	168	24	0	0	0	106
35g/Artikel	☺☺☺	3.9	ⓘ				Rind Bauch (Dünnung)	125	314	22	0	25	12.8	11.3	75	2.5	0	0.5	202.5	243.8	0	0	59.6	21.5	5.3	5	2.4	98.8	303.8	2.5	0	0	0	0	0	56.3	793.8	0.3	176.3	38.8	342.5	47.5	0	0	0	76.6
30g/Artikel	☺☺☺	4.2	ⓘ				Rind Brust (Spannrippe)	125	328	22	0	27	13.6	12.1	75	2.5	0	0.5	200	183.9	0	0	21.5	5.2	5.2	5	2.4	100	297.5	2.5	0	0	0	0	0	56.3	781.3	0.3	173.8	38.8	367.5	50	0	0	0	75.3
30g/Artikel	☺☺☺	4.2	ⓘ				Rind Brust (Spannrippe) fet..	125	328	22	0	27	13.6	12.1	75	2.5	0	0.5	200	183.9	0	0	25.9	5.2	5.2	5	2.4	100	297.5	2.5	0	0	0	0	0	56.3	781.3	1.3	173.8	38.8	367.5	50	0	0	0	75.3
45g/Artikel	☺☺	2.8	ⓘ				Rind Brustkern	125	249	23	0	17	9.3	8.3	87.5	27.5	0	0.5	80	295.8	0	0	20.8	4.4	11.3	5	2.3	91.3	331.3	3.8	0	0	0	0	0	77.5	962.5	0.6	181.3	32.5	237.5	50	0	0	0	83
45g/Artikel	☺☺	3	ⓘ				Rind Schulter (Bug)	125	161	25	0	7	3.3	2.8	71.3	3.8	0	0.6	237.5	243.8	0	0	21.5	6.5	5	2.9	91.3	370	3.8	0	0	0	0	0	62.5	917.5	0.6	206.3	50	71.3	11.3	0	0	0	91.9
45g/Artikel	☺☺	3	ⓘ				Rind Schulter (Bug) mittelf..	125	194	25	0	11	5.4	4.7	71.3	3.8	0	0.6	230	232.3	0	0	28.4	6.2	5	2.8	92.5	355	3.8	0	0	0	0	0	61.3	890	0.3	200	48.8	130	18.8	0	0	0	88.6
45g/Artikel	☺☺	2.9	ⓘ				Rind Schulter (Bug) fett (fe)	125	234	24	0	16	7.8	6.9	72.5	3.8	0	0.5	221.3	217	0	0	37.4	5.9	5.9	2.7	95	338.8	3.8	0	0	0	0	0	60	856.3	1.3	191.3	45	201.3	28.8	0	0	0	84.6
45g/Artikel	☺☺	3.7	ⓘ				Rind Keule	150	182	31	0	6	3	2.8	105	30	0	0.7	390	292.5	0	0	46.7	6.4	9	5	3.2	132	540	4.5	0	0	0	0	0	99	1137	1.5	285	58.5	52.5	12	0	0	0	111.1
40g/Artikel	☺	3.2	ⓘ				Rind Blume	125	135	27	0	3	1.4	1.3	75	12.5	0	0.6	212.5	243.8	0	0	43.4	4.8	5	2.8	91.3	450	3.8	0	0	0	0	0	62.5	985	1.3	250	27.5	23.8	5	0	0	0	93.9
40g/Artikel	☺☺	3.1	ⓘ				Rind Oberschale	125	156	26	0	6	2.9	2.6	62.5	6.3	0	0.6	118.8	418.8	0	0	35.4	4.6	7.5	5	2.9	107.5	455	11.3	0	0	0	0	0	58.8	1100	0.3	262.5	51.3	46.3	10	0	0	0	91.9
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Kalb Fleisch mager (ma)	150	143	32	0	2	0.6	0.5	94.5	0	0	0.4	405	601.8	0	0	32.6	6.1	18	3	2.1	375	592.5	7.5	0	0	0	0	0	130.5	1169	0.3	306	46.5	12	1.5	0	0	0	115.1
45g/Artikel	☺☺☺	3.5	ⓘ				Kalb Fleisch mittelfett (mf)	150	188	29	0	8	3.3	2.5	105	1.5	0	0.4	435	587.6	0	0	33	5.9	33	2.1	178.5	453	18	0.9	0.9	0.9	0	0	135	1062	0.3	304.5	288	225	22.5	0	0	0	111.6
50g/Artikel	☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Kalb Fleisch fett (fe)	150	248	27	0	15	6.1	5.1	105	1.5	0	0.4	409.5	558.9	0	0	33.8	5.5	31.5	2	169.5	429	16.5	0.9	0.9	0.9	0	0	127.5	1004	0.3	289.5	276	115.5	12	0	0	0	105.8
40g/Artikel	☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Kalb Filet	150	153	32	0	3	1.3	0.9	87	1.5	0	0.4	450	841.8	0	0	34.5	3.7	18	2.1	150	522	21	0.9	0.9	0.9	0	0	142.5	1071	0.5	300	78	148.5	3	0	0	0	113.9
45g/Artikel	☺☺☺	3.5	ⓘ				Kalb Kotelett	150	219	29	0	12	4.8	3.7	105	1.5	0	0.4	450	737	0	0	33.2	3.8	16.5	3.2	165	493.5	19.5	0.9	0.9	0.9	0	0	114	1052	0.5	313.5	426	169.5	16.5	0	0	0	108.1
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Kalb Steak	150	162	31	0	4	1.6	1.4	105	0	0	0.4	390	602.4	0	0	33.8	3.5	19.5	3.2	375	553.5	7.5	0	0	0	0	0	139.5	1154	0.5	292.5	118.5	30	4.5	0	0	0	113
45g/Artikel	☺☺☺	3.5	ⓘ				Kalb Gulasch	150	188	29	0	8	3.3	2.5	105	1.5	0	0.4	435	587.6	0	0	56	5.9	33	2.1	178.5	453	18	1	1	1	0	0	135	1062	0.5	304.5	288	115.5	12	0	0	0	111.6
40g/Artikel	☺☺☺☺	3.9	ⓘ				Kalb Roulade	150	153	32	0	3	1.1	0.8	105	1.5	0	0.4	420	706.7	0	0	38.9	3.5	7.5	3.5	165	558	21	0.9	0.9	0.9	0	0	96	1173	0.5	334.5	96	39	4.5	0	0	0	113.7
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Kalb Bratenfleisch	125	119	27	0	1	0.5	0.5	78.8	0	0	0.3	337.5	501.5	0	0	27.6	5.1	15	2.5	312.5	493.8	6.3	0.9	0.8	0.8	0	0	108.8	973.8	0.4	255	38.8	10	1.3	0	0	0	95.9
45g/Artikel	☺☺	2.8	ⓘ				Kalb Kochfleisch	125	250	23	0	18	7.3	6.4	85	1.3	0	0.3	300	526.6	0	0	31.6	4.1	13.8	3.8	127.5	411.3	15	0.8	0.8	0.8	0	0	131.3	843.8	0.4	296.3	535	136.3	21.3	0	0	0	82.8
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Kalb Rücken (Kotelett)	150	162	31	0	4	1.6	1.4	105	0	0	0.4	390	602.4	0	0	45.8	3.5	19.5	3.2	375	553.5	7.5	0.9	0.8	0.9	0	0	139.5	1154	0.5	292.5	118.5	30	4.5	0	0	0	113
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Kalb Nacken (Kamm)	125	138	27	0	3	1.4	1.2	87.5	1.3	0	0.3	300	501.5	0	0	43.3	2.9	3.5	2.6	312.5	416.3	6.3	0.8	0.8	0.8	0	0	122.5	925	0.4	277.5	523.8	228.8	31.3	0	0	0	78.3
35g/Artikel	☺☺	3.7	ⓘ				Kalb Bauch (Dünnung)	125	298	22	0	24	9.6	8.4	85	1.3	0	0.3	282.5	496.5	0	0	45.1	3.7	13.8	3.5	120	386.3	13.8	0.8	0.8	0.8	0	0	131.3	792.5	0.4	277.5	535	136.3	21.3	0	0	0	82.8
45g/Artikel	☺☺	2.8	ⓘ				Kalb Brust (Spannrippe)	125	250	23	0	18	7.3	6.4	85	1.3	0	0.3	300	526.6	0	0	41.4	4.1	13.8	3.8	127.5	411.3	15	0.8	0.8	0.8	0	0	131.3	843.8	0.4	296.3	535	136.3	21.3	0	0	0	82.8

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Kalb Schulter (Bug)	125	119	27	0	1	0.5	0.5	78.8	0	0	0.3	0.3	337.5	501.5	0	0	49.1	5.1	15	2.5	312.5	493.8	6.3	0	0	0	0	0	108.8	0.7	973.8	0.4	255	38.8	10	1.3	0	0	0	95.9
45g/Artikel	☺☺☺	3.5	ⓘ				Kalb Vorderhaxe	150	177	29	0	7	2.8	2.5	94.5	0	0	0.5	345	594.3	0	0	0	51.4	3.4	16.3	4.5	373.5	450	7.5	0	0	0	0	0	172.5	0.8	1070	0.5	300	70.5	54	9	0	0	0	112.6
40g/Artikel	☺☺☺	3.1	ⓘ				Kalb Keule (mf)	125	114	26	0	1	0.4	0.4	72.5	0	0	0.4	337.5	501.5	0	0	0	29.9	2.9	16.3	2.9	312.5	428.8	6.3	0	0	0	0	0	107.5	0.8	962.5	0.3	247.5	32.5	8.8	1.3	0	0	0	96.8
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Kalb Kugel/Fricandeau	125	128	27	0	2	0.9	0.7	87.5	1.3	0	0.4	350	588.9	0	0	0	35.1	2.9	6.3	2.9	337.5	465	17.5	0	0	0	0	0	80	0.8	977.5	0.3	278.8	80	32.5	3.8	0	0	0	94.8
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Kalb Schwanz-/Nussstück	125	128	27	0	2	0.9	0.7	87.5	1.3	0	0.4	350	588.9	0	0	0	33.9	2.9	6.3	2.9	337.5	465	17.5	0	0	0	0	0	107.5	0.8	977.5	0.3	278.8	80	32.5	3.8	0	0	0	94.8
45g/Artikel	☺☺☺	3.5	ⓘ				Kalb Hinterhaxe	150	177	29	0	7	2.8	2.5	94.5	0	0	0.5	345	594.3	0	0	0	37.7	3.4	18	4.5	373.5	450	7.5	0	0	0	0	0	172.5	1.1	1070	1.5	300	70.5	54	9	0	0	0	112.6
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Fleisch mager (ma)	150	204	32	0	8	4.7	3	105	9	0	0.6	345	753	0	0	0.1	39.7	3	16.3	1.6	79.5	450	4.5	0	0	0	0	0	112.5	1.1	1226	1.5	255	106.5	76.5	15	0	0	0	108.3
40g/Artikel	☺☺☺	4.2	ⓘ				Schwein Fleisch mittelfett ..	150	347	26	0	27	14.4	10.9	105	13.5	0	0.6	291	570.9	0	0	0	38.9	5.1	13.5	2.6	148.5	427.5	1.5	0	0	0	0	0	108	0.9	1020	2.6	219	280.5	442.5	40.5	15	0	0	95.4
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Schwein Fleisch fett (fe)	150	323	29	0	23	12.6	9.3	87	12	0	0.7	274.5	715.2	0	0	0.1	34.5	1.9	15	2.4	81	424.5	1.5	0	0	0	0	0	87	0.8	1160	3	199.5	82.5	373.5	12	0	0	0	96.4
25g/Artikel	☺☺☺☺☺	6.1	ⓘ				Schwein Fleisch Backe	150	449	25	0	39	20.4	17	94.5	6	0	0.7	270	612.8	0	0	0	36.6	2.7	6	1.2	100.5	451.5	3	0	0	0	0	0	81	0.8	1010	2.6	207	103.5	145.5	198	0	0	0	84.3
25g/Artikel	☺☺☺☺☺	6.1	ⓘ				Schwein Fleisch Maske	150	449	25	0	39	20.4	17	94.5	6	0	0.7	270	612.8	0	0	0	46.2	2.7	6	1.2	100.5	451.5	3	0	0	0	0	0	81	1.1	1010	3	207	103.5	145.5	198	0	0	0	84.3
40g/Artikel	☺☺	3.3	ⓘ				Schwein Filet	125	134	28	0	3	1.3	1	68.8	7.5	0	0.5	287.5	627.5	0	0	0.1	32.8	2.5	6	1.4	66.3	435	3.8	0	0	0	0	0	92.5	1	1104	7.1	216.3	30	26.3	5	0	0	0	93.5
40g/Artikel	☺☺☺	3.9	ⓘ				Schwein Kotelett	150	200	32	0	8	4.3	2.8	82.5	13.5	0	0.6	300	835.5	0	0	0.1	42.2	2.1	16.5	2.7	79.5	472.5	3	0	0	0	0	0	97.5	1.2	1310	2.5	225	93	105	12	0	0	0	108.2
40g/Artikel	☺☺☺	3.9	ⓘ				Schwein Steak	150	200	32	0	8	4.3	2.8	82.5	13.5	0	0.6	300	835.5	0	0	0.1	42.4	2.1	16.5	2.7	79.5	472.5	3	0	0	0	0	0	97.5	0.9	1310	2.3	225	93	105	12	0	0	0	108.2
40g/Artikel	☺☺☺	3.4	ⓘ				Schwein Schnitzel	125	134	28	0	2	1.3	0.9	61.3	7.5	0	0.5	237.5	488.8	0	0	0.1	33.9	3.3	11.3	2.1	387.5	365	11.3	0	0	0	0	0	90	0.6	1128	1.9	215	28.8	32.5	3.8	0	0	0	93.4
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Gulasch	150	326	26	0	25	13	9.7	105	13.5	0	0.6	297	588.9	0	0	0	40.7	5.3	13.5	2.7	150	436.5	1.5	0	0	0	0	0	111	0.9	1043	2.9	223.5	286.5	394.5	40.5	0	0	0	97.5
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Gulasch mager (ma)	150	326	26	0	25	13	9.7	105	13.5	0	0.6	297	588.9	0	0	0	42.9	5.3	13.5	2.7	150	436.5	1.5	0	0	0	0	0	111	0.9	1043	2.3	223.5	286.5	394.5	40.5	0	0	0	97.5
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Gulasch (ma)	150	326	26	0	25	13	9.7	105	13.5	0	0.6	297	588.9	0	0	0	42.8	5.3	13.5	2.7	150	436.5	1.5	0	0	0	0	0	111	0.9	1043	2.4	223.5	286.5	394.5	40.5	0	0	0	97.5
40g/Artikel	☺☺☺	4.2	ⓘ				Schwein Gulasch mittelfett ..	150	347	26	0	27	14.4	10.9	105	13.5	0	0.6	291	570.9	0	0	0	41.6	5.1	13.5	2.6	148.5	427.5	1.5	0	0	0	0	0	108	0.9	1020	2.6	219	280.5	442.5	40.5	0	0	0	95.4
40g/Artikel	☺☺☺	4.2	ⓘ				Schwein Gulasch (mf)	150	347	26	0	27	14.4	10.9	105	13.5	0	0.6	291	570.9	0	0	0	33	5.1	13.5	2.6	148.5	427.5	1.5	0	0	0	0	0	108	0.9	1020	1	219	280.5	442.5	40.5	0	0	0	95.4
35g/Artikel	☺☺☺☺	4.5	ⓘ				Schwein Gulasch fett (fe)	150	362	25	0	29	15.4	11.6	105	13.5	0	0.6	288	558.8	0	0	0	40.1	5	13.5	2.6	147	421.5	1.5	0	0	0	0	0	106.5	0.9	1004	1.7	214.5	277.5	474	40.5	0	0	0	94
35g/Artikel	☺☺☺☺	4.5	ⓘ				Schwein Gulasch (fe)	150	362	25	0	29	15.4	11.6	105	13.5	0	0.6	288	558.8	0	0	0	39	5	13.5	2.6	147	421.5	1.5	0	0	0	0	0	106.5	1	1004	2.3	214.5	277.5	474	40.5	0	0	0	94
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Roulade	150	204	32	0	8	4.7	3	105	9	0	0.6	345	753	0	0	0.1	39.2	3	13.5	1.6	79.5	450	4.5	0	0	0	0	0	112.5	1	1226	2.3	255	106.5	76.5	15	0	0	0	108.3
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Schwein Bratenfleisch	125	271	22	0	21	10.8	8.1	87.5	11.3	0	0.5	247.5	490.8	0	0	0	20.4	4.4	11.3	2.3	125	363.8	1.3	0	0	0	0	0	92.5	0.6	868.8	1.6	186.3	238.8	231.3	33.8	0	0	0	81.3
35g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Kochfleisch	125	301	21	0	24	12.9	9.7	87.5	11.3	0	0.5	240	465.6	0	0	0	32.4	4.2	11.3	2.2	122.5	351.3	1.3	0	0	0	0	0	88.8	0.7	836.3	1.9	178.8	231.3	340	39.5	0	0	0	78.4
25g/Artikel	☺☺☺	5.9	ⓘ				Schwein Spitzbein	125	416	19	0	38	19.8	15.7	77.5	6.3	0	0.5	177.5	292.1	0	0	0.1	33.6	1.8	3.8	0.7	58.8	182.5	2.5	0	0	0	0	0	65	0.2	761.3	3.9	65	268.8	393.3	38.8	0	0	0	66.4
10g/Artikel	☺☺	4.1	ⓘ				Schwein Bauchspeck	30	239	1	0	27	13.7	9.6	22.8	0	0	0.2	15	0.1	0	0	0	7.5	0.2	0.6	0.1	18	4.2	0	0	0	0	0	0	6.3	0.2	18	0.5	3.9	0	377.4	0	0	0	0	3.9
10g/Artikel	☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Rückenspeck	30	224	1	0	25	13.5	9.6	22.8	0	0	0.2	6	0.1	0	0	0	8.8	0.2	0.6	0.1	18	4.2	0	0	0	0	0	0	6.3	0.2	18	0.5	3.9	0	377.4	0	0	0	0	3.9

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
30g/Artikel	☹	1.1	ⓘ				Schwein Schwarte	30	41	9	0	0	0.3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0.1	10.4	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.4
40g/Artikel	☺☺☺	4	ⓘ				Schwein Lende	150	161	33	0	3	1.6	1.2	82.5	0	9	0	0.6	345	0	0.1	43.9	3	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	112.2
40g/Artikel	☺☺☺	3.9	ⓘ				Schwein Rücken (Kotelett)	150	200	32	0	8	4.3	2.8	82.5	0	13.5	0	0.6	300	0	0.1	33	2.1	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	108.2
50g/Artikel	☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Schwein Nacken (Kamm)	150	294	27	0	21	11	8.4	93	0	12	13.5	0.6	270	0	0.1	12	4.2	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100.4
35g/Artikel	☺☺	4.9	ⓘ				Schwein Bauch	150	389	27	0	32	15.9	13	88.5	0	9	0	0.6	232.5	0	0.1	2.3	2.5	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90.4
35g/Artikel	☺☺☺☺	4.5	ⓘ				Schwein Brust (Brustspitze)	150	362	25	0	29	15.4	11.6	105	0	13.5	0.6	0.6	288	0	0.1	42.5	5	2.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94
40g/Artikel	☺☺☺	3.8	ⓘ				Schwein Schulter (Bug)	150	326	26	0	25	13	9.7	105	0	13.5	0.6	0.7	297	0	0.1	44.4	5.3	2.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	97.5
45g/Artikel	☺☺☺☺	4.3	ⓘ				Schwein Vorderhaxe (Eisbein)	175	312	36	0	19	10.6	6.6	122.5	0	10.5	0.7	0.7	365.8	0	0.1	51.9	4	2.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118.7
40g/Artikel	☺☺☺	3.2	ⓘ				Schwein Keule (Schinken)	125	170	27	0	7	3.9	2.5	87.5	0	7.5	0.5	0.5	287.5	0	0.1	34.7	2.5	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90.2
45g/Artikel	☺☺☺☺	4	ⓘ				Schwein Hinterhaxe (Eisbein)	175	324	33	0	21	11.2	8.4	122.5	0	10.5	0.7	0.7	332.5	0	0.1	50.3	4	2.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118.8
25g/Artikel	☺☺☺☺	8.3	ⓘ				Schwein Spitzbein (vorn)	175	583	27	0	53	27.7	22	108.5	0	8.8	0.8	0.8	248.5	0	0.1	33	2.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Schaf Fleisch mager (ma)	150	209	29	0	10	4.9	4	99	0	0	0	0.3	330	244.2	0	0	24.4	7.2	22.5	5.3	2.5	163.5	411	255.5	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0	105	1101	1066	1	276	88.5	97.5	18	0	0	0	0	109
40g/Artikel	☺☺☺☺	4	ⓘ				Schaf Fleisch mittelfett (mf)	150	333	26	0	26	12.5	11.5	105	0	0	0	0.3	315	213.9	0	0	27.8	6.2	24	2.3	2.3	150	361.5	432.3	30	0	0	0	0	0	0	0	0	94.5	1.3	966	0	0	247.5	73.5	412.5	48	0	0	0	97
35g/Artikel	☺☺☺☺	5	ⓘ				Schaf Fleisch fett (fe)	150	386	25	0	32	15.5	12.7	108	0	0	0	0.3	315	198.8	0	0	23.7	5.9	24	2.3	2.5	145.5	345	420	28.5	0	0	0	0	0	0	0	0	91.5	1.1	933	0	237	282	310.5	57	0	0	0	0	91.6
40g/Artikel	☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Schaf Fleisch vom Knochen	150	176	31	0	6	2.7	2.2	97.5	0	0	0	0.3	345	243.9	0	0	24.6	6.1	15	2.7	2.4	180	420	420	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	99	0.8	1170	0	283.5	48	54	9	0	0	0	0	111.5
45g/Artikel	☺☺☺	3.1	ⓘ				Schaf Filet	125	141	26	0	4	2.1	1.7	82.5	0	0	0	0.2	287.5	215.3	0	0	25.3	4	15	2.4	2.4	160	345	345	30	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0.7	956.3	0	237.5	37.5	41.3	7.5	0	0	0	0	93.9
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Schaf Kotelett	150	318	27	0	23	11.3	9.4	99	0	0	0	0.3	342	239.4	0	0	28.4	6	15	2.6	2.6	177	412.5	345	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	97.5	0.9	1028	0	279	183	249	42	0	0	0	0	97.7
25g/Artikel	☺☺☺	4.9	ⓘ				Hammel Kotelett	100	343	15	0	32	14.4	15.2	66	0	0	0	0.2	180	159.6	0	0	21.5	3	9	2.2	2.2	88	345	345	23	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0.6	620	0	138	251	396	58	0	0	0	0	52.3
45g/Artikel	☺☺☺	2.5	ⓘ				Lamm Kotelett	100	216	19	0	16	7.7	6.4	69	0	0	0	0.2	228	159.6	0	0	26.1	3.5	9	1.6	1.6	105	244	244	23	0	0	0	0	0	0	0	0	58	0.6	694	0	165	125	170	29	0	0	0	0	64.6
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Schaf Steak	150	302	28	0	21	10.3	8.4	97.5	0	0	0	0.3	345	243.9	0	0	36.7	6.1	15	2.7	2.7	180	420	420	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	99	0.8	1046	0	283.5	177	205.5	37.5	0	0	0	0	99.2
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Schaf Schnitzel	150	293	28	0	20	9.8	8	100.5	0	0	0	0.3	345	228.8	0	0	33	5.3	12	2.6	2.6	172.5	391.5	391.5	30	0	0	0	0	0	0	0	0	85.5	0.9	1046	0	267	177	195	36	0	0	0	0	100.4
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Schaf Gulasch (ma)	150	209	29	0	10	4.9	4	99	0	0	0	0.3	330	244.2	0	0	34.5	7.2	22.5	2.5	2.5	163.5	411	391.5	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	105	1.1	1101	0	276	88.5	97.5	18	0	0	0	0	109
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.4	ⓘ				Schaf Roulade	150	293	28	0	20	9.8	8	100.5	0	0	0	0.3	345	228.8	0	0	67.5	5.3	12	2.6	2.6	172.5	391.5	391.5	30	0	0	0	0	0	0	0	0	85.5	0.9	1046	0	267	177	195	36	0	0	0	0	100.4
45g/Artikel	☺☺☺	3	ⓘ				Schaf Bratenfleisch (ma)	125	174	24	0	8	4.1	3.3	82.5	0	0	56.3	0.3	275	203.5	0	0	34.6	6	18.8	2.1	2.1	136.3	342.5	342.5	28.8	0	0	0	0	0	0	0	0	87.5	0.8	917.5	0	230	73.8	81.3	15	0	0	0	0	90.8
40g/Artikel	☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Schaf Kochfleisch (ma)	125	278	21	0	22	10.4	9.6	87.5	0	0	34.6	0.3	262.5	178.3	0	0	34.6	5.2	20	1.9	2.2	125	301.3	342.5	25	0	0	0	0	0	0	0	0	78.8	0.6	805	0	206.3	61.3	343.8	40	0	0	0	0	80.9
40g/Artikel	☺☺☺	3.1	ⓘ				Schaf Muskelfleisch	125	146	26	0	5	2.2	1.8	81.3	0	0	33.7	0.3	287.5	203.3	0	0	24.3	5.1	12.5	2.2	1.8	90	350	289	28.8	0	0	0	0	0	0	0	0	82.5	0.2	975	0	236.3	40	45	7.5	0	0	0	0	92.9
45g/Artikel	☺	2.5	ⓘ				Hammel Muskelfleisch	100	113	20	0	3	1.5	1.6	65	0	0	22.8	0.2	370	132.7	0	0	22.8	2.9	12	1.6	1.8	170	289	289	23	0	0	0	0	0	0	0	0	67	0.2	700	0	189	10	50	31	6	6	0	0	0	74.3
40g/Artikel	☺☺☺	2.5	ⓘ				Lamm Muskelfleisch	100	117	21	0	4	1.3	1.3	63	0	0	22.8	0.2	370	132.7	0	0	22.8	2.9	12	1.6	1.8	170	289	289	23	0	0	0	0	0	0	0	0	67	0.2	700	0	189	10	50	31	6	6	0	0	0	74.3

Wild, Geflügel, Innereien

	Hirsch	Ferkel Fleisch (mf)	Ziege Fleisch	Pferd Fleisch (ma)	Schnecken	Froschschenkel Fleisch
Risiko für Übergewicht und Artikel	45g/Artikel	40g/Artikel	45g/Artikel	45g/Artikel	65g/Artikel	55g/Artikel
Gesund, laut Ihren Genen	☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺☺	☺
Artikel/Portion	3.7	4.2	3.5	3.7	0.8	1.5
Warnung	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ
Laktose						
Gluten						
Allergie						
Alle Werte pro typischer Portion: g	150	150	150	150	50	75
kcal	170	347	224	164	35	52
Eiw	31	26	29	31	6	12
Koh	0	0	0	1	1	0
Fett	5	27	12	4	1	0
g UngFetts/Port..	2.4	14.4	5.6	2.4	0.4	0.1
g GesFetts/Port..	2.3	10.9	5.3	1.4	0.1	0.1
mg Cholester/Po..	97.5	105	112.5	78	50	45
µg A & ß-Car./P..	1.5	13.5	54	31.5	2.5	0.8
mg Vit C/Portion	0	0	0	0	7.5	3.8
mg Vit E/Portion	0.2	0.6	1.5	0.3	0	0
µg Vit B2/Portion	375	291	420	225	53.5	187.5
µg VitB6+B12/Po..	451.5	570.9	454.5	754.5	71	87.3
µg Vit D3/Portion	0	0	0	0.5	0	0
mg Mangan/Portion	0	0	0	0	0.2	0.1
µg Selen/Portion	15.4	14.9	35.6	13.2	6.9	8
mg Zink/Portion	4.8	5.1	4.5	7.4	0.8	2.6
mg Kalzium/Port..	15	13.5	15	13.5	28.5	13.5
mg Eisen/Portion	3.5	2.6	2.9	7.4	1.8	1.1
µg Kupfer/Portion	255	148.5	300	315	1490	270
mg Kalium/Portion	441	427.5	450	600	173.5	232.5
µg Folsäure/Por..	7.5	1.5	7.5	12	3	5.3
g Zucker/Portion	0	0	0	0	0	0
g Laktose/Portion	0	0	0	0	0	0
g Fruktose/Port..	0	0	0	0	0	0
Broteinheiten	0	0	0	0	0.2	0
g Sacchar/Portion	0	0	0	0	0	0
mg Natrium/Port..	94.5	108	75	66	103	41.3
mg Phytinsä	0.8	1.1	1.4	0.8	0.3	0.3
mg Cys&Met/Port..	1190	1020	1128	2345	587	474
mg Oxalsäure	0	0	0	0	0	0
mg Phosphor/Por..	288	219	277.5	324	70.5	112.5
mg Arachido/Por..	24	280.5	55.5	166.5	32.5	0.8
mg Linolensä/Po..	46.5	442.5	109.5	370.5	9	2.3
mg Eicosap/Port..	9	40.5	22.5	7.5	110	0.8
ml Alkohol/Port..	0	0	0	0	0	0
mg Koffein/Port..	0	0	0	0	0	0
g Ballast/Portion	0	0	0	0	0	0
ml Wasser/Portion	112.3	95.4	107.4	113	41.6	61.5

Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch

	Gulaschsuppe Konserve	Königsberger Klopse Konserve	Hacksteak Fertiggericht	Schaf Hinterhaxe	Hammel Keule	Schaf Keule (ma)	Schaf Vorderhaxe (ma)	Schaf Schulter (Bug) (ma)	Lamm Brust
Risiko für Übergewicht und Artikel	80g/Artikel	75g/Artikel	45g/Artikel	45g/Artikel	40g/Artikel	45g/Artikel	40g/Artikel	45g/Artikel	30g/Artikel
Gesund, laut Ihren Genen	☺☺	😐	☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
Artikel/Portion	1.9	2	3.4	2.9	2.8	3.1	3.2	3	3.9
Warnung	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ
Laktose		ⓘ							
Gluten									
Allergie									
Alle Werte pro typischer Portion: g	150	150	150	125	100	125	125	125	100
kcal	164	188	300	244	232	154	144	174	287
Eiw	16	13	24	24	18	26	26	24	16
Koh	4	5	1	0	0	0	0	0	0
Fett	10	13	22	17	18	6	4	8	25
g UngFetts/Port..	4.4	5.4	11.3	8.1	8.2	2.7	2	4.1	12.1
g GesFetts/Port..	4.5	6.1	9.6	6.6	8.6	2.2	1.6	3.3	9.9
mg Cholester/Po..	45	54	99	90	70	80	86.3	82.5	75
µg A & ß-Car./P..	498	43.5	25.5	0	0	0	0	0	0
mg Vit C/Portion	4.7	0.2	1.2	0	0	0	0	0	0
mg Vit E/Portion	0.7	0.2	0.4	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.2
µg Vit B2/Portion	166.5	124.5	222	237.5	220	312.5	250	275	200
µg VitB6+B12/Po..	126.5	97.1	186.6	190.4	293	215.9	215.6	203.5	162.4
µg Vit D3/Portion	0	0.1	0.2	0	0	0	0	0	0
mg Mangan/Portion	0.1	0	0.1	0	0	0	0	0	0
µg Selen/Portion	21.2	28.6	17.8	13.8	27.3	31.8	24.3	33	26.6
mg Zink/Portion	3.4	2.3	4.7	6.5	3.7	4.8	7.4	6	3
mg Kalzium/Port..	30	21	24	13.8	10	7.5	11.3	18.8	10
mg Eisen/Portion	2.1	1.3	2.2	2.1	2.5	2.3	2.2	2.1	1.3
µg Kupfer/Portion	151.5	88.5	147	126.3	100	157.5	136.3	136.3	88
mg Kalium/Portion	451.5	219	523.5	267.5	380	361.3	296.3	342.5	210
µg Folsäure/Por..	9	1.5	6	23.8	3	28.8	27.5	28.8	21
g Zucker/Portion	3.2	0.2	1.1	0	0	0	0	0	0
g Laktose/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Fruktose/Port..	1.3	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0
Broteinheiten	0.2	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0
g Sacchar/Portion	0.6	0	0.4	0	0	0	0	0	0
mg Natrium/Port..	646.5	1125	1127	90	78	77.5	98.8	87.5	57
mg Phytinsä	0.3	1.3	0.5	0.5	0.4	0.2	0.1	0.9	0.4
mg Cys&Met/Port..	571.5	465	885	886.3	760	963.8	988.8	917.5	612
mg Oxalsäure	0	0	0	0	0	0	0	1	0
mg Phosphor/Por..	154.5	120	264	212.5	213	241.3	233.8	230	143
mg Arachido/Por..	61.5	36	30	146.3	158	50	36.3	73.8	219
mg Linolensä/Po..	114	126	168	161.3	223	55	40	81.3	241
mg Eicosap/Port..	10.5	24	27	28.8	32	10	7.5	15	43
ml Alkohol/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mg Koffein/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Ballast/Portion	1	0.1	0.4	0	0	0	0	0	0
ml Wasser/Portion	117	115.9	97.5	83.5	63.1	92.3	93.2	90.8	57.9

	Hammel Brust	Schaf Brust mittelfett (mf)	Schaf Bauch (Dünnung) (mf)	Lamm Nacken (Hals Kamm)	Schaf Nacken (Hals Kamm) (ma)	Schaf Rücken (Kotelett) (ma)	Lamm Nuss	Hammel Lende (Filet)	Schaf Lende (Filet) mager (..
Risiko für Übergewicht und Artikel	20g/Artikel	45g/Artikel	40g/Artikel	45g/Artikel	45g/Artikel	45g/Artikel	45g/Artikel	45g/Artikel	45g/Artikel
Gesund, laut Ihren Genen	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺
Artikel/Portion	5.7	3	3.5	2.2	2.9	2.8	2.4	2.3	3.1
Warnung	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ	ⓘ
Laktose									
Gluten									
Allergie									
Alle Werte pro typischer Portion: g	100	125	125	100	125	125	100	100	125
kcal	376	204	290	190	216	251	122	193	141
Eiw	12	25	22	19	24	23	20	19	26
Koh	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fett	37	12	23	13	13	18	5	13	4
g UngFetts/Port..	16.8	5.6	11	6.3	6.4	8.6	2.2	5.9	2.1
g GesFetts/Port..	17.6	4.6	9.9	5.5	5.2	7	1.8	6.2	1.7
mg Cholester/Po..	66	82.5	87.5	69	81.3	81.3	64	69	82.5
µg A & ß-Car./P..	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mg Vit C/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mg Vit E/Portion	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2
µg Vit B2/Portion	190	250	242.5	222	287.5	287.5	250	230	287.5
µg VitB6+B12/Po..	162.4	203	180.4	149.5	203.3	203.3	172.7	158.1	215.3
µg Vit D3/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mg Mangan/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
µg Selen/Portion	29.1	36.4	31.2	24	34.2	29.6	20.5	29.7	33
mg Zink/Portion	3.8	4.8	4.3	3.2	5.1	5.1	3.8	3.5	4
mg Kalzium/Port..	9	15	16.3	9	12.5	12.5	6	9	15
mg Eisen/Portion	2.3	2.1	2	1.4	2.2	2.2	1.8	2	2.4
µg Kupfer/Portion	111	138.8	128.8	96	150	150	124	141	160
mg Kalium/Portion	294	331.3	297.5	220	350	350	284	295	345
µg Folsäure/Por..	21	26.3	22.5	21	28.8	28.8	23	22	30
g Zucker/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Laktose/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Fruktose/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Broteinheiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Sacchar/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mg Natrium/Port..	93	90	82.5	53	82.5	82.5	61	75	85
mg Phytinsä	0.5	0.7	0.5	0.2	0.2	0.2	0.1	0.3	0.9
mg Cys&Met/Port..	500	937.5	836.3	698	913.8	871.3	750	790	956.3
mg Oxalsäure	0	0	0	0	0	0	0	0	1
mg Phosphor/Por..	155	226.3	206.3	150	236.3	236.3	189	140	237.5
mg Arachido/Por..	325	101.3	86.3	64	116.3	156.3	41	34	37.5
mg Linolensä/Po..	458	111.3	338.8	180	127.5	171.3	45	163	41.3
mg Eicosap/Port..	64	20	41.3	24	23.8	31.3	8	25	7.5
ml Alkohol/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mg Koffein/Port..	0	0	0	0	0	0	0	0	0
g Ballast/Portion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ml Wasser/Portion	50	87.2	79	67.5	86	82.6	74.4	66.9	93.9

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Wild, Geflügel, Federwild, Innereien	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																		
45g/Artikel	☺	3.7	ⓘ				Hirsch Rücken	150	170	31	0	5	2.4	2.4	75	1.5	0	0	0.2	375	451.5	0	0	14.6	4.8	15	3.5	295.5	24	46.5	9	0	0	0	0	112.4
40g/Artikel	☺☺	4.1	ⓘ				Reh Fleisch	150	183	34	0	5	2.5	2.3	105	1.5	0	0	0.2	375	451.5	0	0	30	4.5	37.5	4.5	330	25.5	49.5	10.5	0	0	0	0	109.3
40g/Artikel	😐	3.9	ⓘ				Hase Fleisch	150	171	32	0	5	1.9	1.5	97.5	0	0	0	0.2	90	451.5	0	0	14.1	3.3	21	4.4	312	64.5	49.5	0	0	0	0	0	111.6
40g/Artikel	☺	3.9	ⓘ				Wildkaninchen Fleisch (ma)	150	164	33	0	3	1.5	1.2	121.5	4.5	0	0	0.8	90	615	0	0.1	16.7	7.5	12	4.8	339	52.5	261	0	0	0	0	0	112.2
45g/Artikel	☺	2.9	ⓘ				Wildschwein Keule	125	201	24	0	12	6.7	4.1	78.8	10	0	0	0.3	250	506.3	0	0	19.9	2.8	18	2.3	208.8	52.5	339	21.3	0	0	0	0	87.7
35g/Artikel	☺☺☺☺☺	4.3	ⓘ				Fasan Fleisch (ma)	150	231	36	0	10	5.3	3.2	106.5	73.5	0	0	0.9	202.5	991.2	0	0	20.9	2.4	27	3.1	367.5	18	105	18	0	0	0	0	102.8
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	6.3	ⓘ				Rebhuhn	150	333	53	0	14	9.4	3.4	120	49.5	0	0	1.1	225	901.2	0	0	19.2	1	67.5	12	450	25.5	1187	25.5	0	0	0	0	81.9
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.5	ⓘ				Wildente	150	308	26	0	23	15.2	6.3	120	22.5	58.5	3.8	0.2	405	892.5	0	0	66.8	1.2	7.5	6.2	468	145.5	373.5	12	0	0	0	0	99.4
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Geflügel	150	249	30	0	14	9.4	4.2	148.5	58.5	58.5	3.8	1.1	240	750.6	0	0	67.5	1.5	21	1.1	63	63	393	18	0	0	0	0	104
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Brathähnchen	150	249	30	0	14	9.4	4.2	148.5	58.5	58.5	3.8	1.1	240	750.6	0	0	24.2	1.5	21	1.1	63	63	393	18	0	0	0	0	104
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Brathähnchen Fleisch ohne H..	150	198	30	0	9	5.5	2.6	105	24	58.5	3.5	0.4	237	585.6	0	0.3	26.1	1.5	16.5	0.9	60	60	421.5	31.5	0	0	0	0	110
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Brathähnchen Fleisch mit Haut	150	249	30	0	14	9.1	4	148.5	58.5	58.5	3.8	1.1	240	750.6	0	0	30.1	1.5	22.5	1.1	63	63	393	18	0	0	0	0	104
50g/Artikel	☺☺☺	3.3	ⓘ				Brathähnchen Schenkel	150	260	27	0	17	9.1	5.5	130.5	54	0	0	0.2	360	368	0	0	67.5	2.4	18	2.7	375	375	375	16.5	0	0	0	0	104.3
45g/Artikel	☺☺☺	3.7	ⓘ				Brathähnchen Flügel	150	312	25	0	24	15.4	7.2	115.5	106.5	0	0	0.2	225	375.5	0	0	19.1	2	18	1.4	300	225	450	7.5	0	0	0	0	100
30g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	5.5	ⓘ				Suppenhuhn Schenkel	150	420	26	0	36	21.6	12	141	48	0	0	0.5	255	525.6	0	0	1.7	1.7	16.5	2.1	375	450	525	12	0	0	0	0	107.3
40g/Artikel	☺☺☺☺☺	4.3	ⓘ				Poularde	150	360	29	0	28	16.8	9.3	112.5	55.5	0	0	0.4	210	540.6	0	0	13.8	1.8	16.5	2.3	300	300	450	12	0	0	0	0	92.3
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Perlhuhn Fleisch mit Haut	150	219	30	0	11	6.7	3.7	112.5	15	0	0	0.2	240	525.6	0	0	20.9	1.7	16.5	2.3	300	525	525	12	0	0	0	0	107.3
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.6	ⓘ				Ente Fleisch ohne Haut	150	179	30	0	6	4.3	1.8	114	24	9	0	0	465	946.2	0	0.1	18.6	1.1	4.5	6.8	360	405	525	72	0	0	0	0	111.8
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4	ⓘ				Ente Fleisch mit Haut	150	338	27	0	26	15.7	8.6	114	76.5	0	0	0	300	495.5	0	0.1	32.7	2.8	22.5	4.1	363	397.5	397.5	37.5	0	0	0	0	95.6
35g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.8	ⓘ				Ente Schenkel	150	374	25	0	31	20.6	8.5	114	76.5	0	0	0	300	495.5	0	0	25.4	1.9	16.5	3	675	315	630	37.5	0	0	0	0	93
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	7.2	ⓘ				Gans	150	507	24	0	47	29.9	13.3	129	97.5	0	0	0	390	870.5	0	0.1	24.5	3.3	18	2.9	495	630	630	6	0	0	0	0	78.6
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.2	ⓘ				Gans Schenkel	150	327	21	0	27	17.2	8	129	97.5	0	0	0	390	870.5	0	0.1	27.8	2	18	2.9	495	630	630	6	0	0	0	0	99.4
165g/Artikel	☺☺☺☺	0.9	ⓘ				Pute Fleisch ohne Haut	150	60	8	0	3	2	1.1	96	0	0	0	0	240	693	0	0	18.7	3.9	15	1.2	90	345	345	22.5	0	0	0	0	137.6
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.7	ⓘ				Pute Fleisch mit Haut	150	236	30	0	13	8.7	3.3	111	19.5	0	0	0.8	270	690.6	0	0	40.7	3.9	22.5	1.5	105	370.5	370.5	24	0	0	0	0	105.5
45g/Artikel	☺☺☺☺☺	3.7	ⓘ				Pute Schenkel	150	173	31	0	5	3.3	2.1	108	3	0	0	1.8	270	480.6	0	0.1	33.3	3.6	25.5	3	240	433.5	499.5	37.5	0	0	0	0	112.1
35g/Artikel	☺☺☺	4.4	ⓘ				Pute Brust	150	161	36	0	1	0.8	0.6	66	1.5	0	0	1.4	121.5	690.8	0	0	32.2	2.7	19.5	1.5	195	360	499.5	10.5	0	0	0	0	110.6
45g/Artikel	☺☺☺	3.7	ⓘ				Pute Flügel	150	287	30	0	18	11.3	6.1	105	4.5	0	0	1.5	165	615.6	0	0	34.1	2.3	21	1.9	195	360	495	12	0	0	0	0	102.6
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Taube	150	254	31	0	14	8.4	3.8	165	15	0	0	0.8	420	900.8	0	0	23.8	1.5	67.5	3	450	495	495	12	0	0	0	0	102.6

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Wild, Geflügel, Federwild, Innereien	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A &ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Sacchar/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																			
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.8	ⓘ				Taube Schenkel	150	254	31	0	14	8.4	3.8	165	15	0	0.8	420	900.8	0	0	32.7	1.5	67.5	3	450	495	12	0	0	0	0	1287	0	325.5	210	85.5	10.5	0	0	0	102.6
50g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.5	ⓘ				Rind Herz	125	155	21	1	7	2.3	3.7	158.3	0	6.9	0.4	1138	1362.4	1.3	0	25.8	1.7	8.8	5	375	268.8	5	0	0	0	0	950	2.1	206.3	60	75	23.8	0	0	0	94.4
55g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.4	ⓘ				Kalb Herz	125	138	20	0	6	2.2	3.1	130	7.5	6.8	0.5	1250	376.3	1.3	0	13	0.3	20	4.6	400	331.3	3.8	0	0	0	0	675	2.1	225	20	0	20	0	0	0	97.4
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Schwein Herz	125	116	21	1	3	1.8	0.8	197.5	12.5	6.6	0.8	1325	540.9	0.9	0	26.8	2.2	25	5.4	512.5	321.3	5	0	0	0	0	875	0	220	237.5	18.8	113.8	0	0	0	98.7
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.5	ⓘ				Schaf Herz	125	201	21	1	13	5.1	4.8	200	26.3	6.3	0.4	1100	369	4.6	0.1	49.6	2.7	5	7.6	562.5	310	2.5	0	0	0	0	147.5	0.9	0.6	8.9	200	128.8	256.3	108.8	0	0	0	89
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.9	ⓘ				Rind Leber	125	165	24	7	5	1.7	1.7	321.3	23375	40	0.9	3856	1283	2.1	0.4	29.6	6	7.5	8.6	3984	425	740	0	0	0	0	145	0.4	3.3	438.8	203.8	85	23.8	0	0	0	87.8
60g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.2	ⓘ				Kalb Leber	125	109	19	5	1	0.6	0.4	286.3	35250	43.8	0.3	3263	287.5	0.4	0.4	30.5	7.7	11.3	9.9	6875	395	300	0	0	0	0	108.8	3.3	3.3	382.5	98.8	16.3	22.5	3.8	0	0	0	98.1
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Schwein Leber	125	163	27	1	6	2.6	2.1	460	45375	28.8	0.8	3963	786.3	0	0.4	30.8	8.9	10	21.6	1590	462.5	170	0	0	0	0	96.3	3.3	2.6	537.5	613.8	22.5	220	0	0	0	89.8
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.2	ⓘ				Schaf Leber	125	160	26	3	5	2	1.6	375	18750	38.4	0.6	4125	506.3	2.5	0.4	56.3	5.4	5	15.5	9550	352.5	350	0	0	0	0	118.8	2.5	2.1	455	186.3	131.3	0	0	0	0	89.6
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Lamm Leber	125	168	25	2	6	2.6	2.1	463.8	24869	12.5	0.6	4125	630	0.6	0.4	31.8	4.9	8.8	9.2	8724	391.3	287.5	0	0	0	0	95	2.1	2.1	455	237.5	167.5	0	0	0	0	89.2
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Hammel Leber	100	133	21	3	4	1.6	1.3	323	9500	30.7	0.5	3330	405	2	0.3	24.3	4.4	4	12.4	7640	282	280	0	0	0	0	95	3	3	364	149	105	0	0	0	0	70.4
50g/Artikel	☺☺☺	2.6	ⓘ				Kalb Bries	125	125	22	0	4	1.5	1.7	335	6.3	70	0.3	212.5	45	0	0.1	22.8	2.4	1.3	2.5	250	482.5	18.8	0	0	0	0	108.8	2.6	2.6	697.5	6.3	73.8	0	0	0	0	96.8
60g/Artikel	☺☺	2.1	ⓘ				Schaf Bries	125	115	18	0	5	1.8	2	325	1.3	22.5	0.6	312.5	45	0	0.1	15.7	2.4	10	2.1	250	525	16.3	0	0	0	0	93.8	0.8	0.9	500	7.5	86.3	0	0	0	0	100.8
60g/Artikel	☺☺	2.1	ⓘ				Lamm Bries	125	115	18	0	5	1.8	2	325	1.3	22.5	0.6	312.5	45	0	0.1	11.8	2.4	10	2.1	250	525	16.3	0	0	0	0	93.8	0.8	0.8	500	7.5	86.3	0	0	0	0	100.8
45g/Artikel	☺☺☺☺	3.1	ⓘ				Rind Zunge	125	275	20	5	20	10.7	7.2	127.5	5	3.8	0.3	362.5	168.8	0	0	14.5	3.9	10	3.3	168.8	325	8.8	0	0	0	0	125	0.3	0.2	687.5	232.5	357.5	0	0	0	0	79.3
50g/Artikel	☺☺☺	2.6	ⓘ				Kalb Zunge	125	224	21	2	15	7.8	4.5	125	3.8	3.4	0.1	362.5	167.5	0	0	13	4.3	10	3.5	200	262.5	6.3	0	0	0	0	116.3	0.8	0.8	751.3	237.5	261.3	0	0	0	0	85.7
55g/Artikel	☺☺☺☺☺	2.5	ⓘ				Schwein Zunge	125	200	21	1	13	7.6	4.5	145	5	5.5	0.7	625	438.5	0.8	0	69.6	3.3	12.5	3.6	287.5	375	10	0	0	0	0	116.3	1.1	762.5	250	121.3	48.8	0	0	0	0	89.8
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Brathähnchen Innereien	125	170	28	2	6	2.4	2	615	41875	35	0.5	3113	1032	1.6	0.4	16.8	4.2	22.5	9.3	402.5	272.5	475	0	0	0	0	85	0.8	1026	300	185	15	0	0	0	0	87.9
45g/Artikel	☹	2.8	ⓘ				Anderes Federwild Innereien	125	164	23	4	6	2.4	1.8	643.8	15000	7.5	0.5	3125	1018	1.3	0.3	5.4	3.8	13.8	38.1	7453	300	875	0	0	0	0	96.3	0.5	957.5	0	336.3	217.5	25	15	0	0	89.9
50g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	2.6	ⓘ				Brathähnchen Herz	125	156	22	1	7	3.7	1.9	212.5	11.3	7.5	1.5	1550	455.3	0	0.1	21.2	2.5	27.5	2.1	432.5	327.5	90	0	0	0	0	138.8	0.5	725	205	86.3	53.8	28.8	17.5	0	0	93.9
45g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3	ⓘ				Damwild Leber	125	171	25	5	6	2.3	1.8	450	9125	25	0.9	3750	1100	0.4	0.4	69.5	10	10	9.3	10000	400	300	0	0	0	0	112.5	0.8	1024	400	367.5	83.8	8.8	0	0	0	87.6
40g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	3.3	ⓘ				Brathähnchen Leber	125	170	28	2	6	2.4	2	615	41875	35	0.5	3113	1032	1.6	0.4	56.3	4.2	22.5	9.3	402.5	272.5	475	0	0	0	0	85	0.8	1188	300	187.5	30	0	0	0	0	87.9
45g/Artikel	☹	2.8	ⓘ				Ente Leber	125	164	23	4	6	2.4	1.8	643.8	15000	7.5	0.5	3125	1018	1.3	0.3	56.3	3.8	22.5	9.3	7453	300	875	0	0	0	0	96.3	0.8	957.5	336.3	217.5	25	0	0	0	0	89.9
50g/Artikel	☹	2.7	ⓘ				Gänseleber	125	164	23	6	5	2.3	1.7	582.5	8750	5.6	0.5	4000	1018	1.3	0.4	20.7	3.8	15	13.5	9403	300	922.5	0	0	0	0	96.3	0.6	922.5	326.3	202.5	23.8	16.3	0	0	0	89.3
50g/Artikel	☺☺☺☺	2.7	ⓘ				Brathähnchen Magen	125	141	23	1	5	2.9	1.5	162.5	81.3	4	0.3	235	177.6	0	0.1	12.9	3.8	10	4.4	120	295	65	0	0	0	0	95	0.5	951.3	0	168.8	403.8	38.8	0	0	0	95.2

Risiko für Übergewicht und Artikel	Gesund, laut Ihren Genen	Artikel/Portion	Warnung	Laktose	Gluten	Allergie	Öle, Fette, Butter, Schmalz	Alle Werte pro typischer Portion					g UngFetts/Port..	g GesFetts/Port..	mg Cholester/Po..	µg A & ß-Car./P..	mg Vit C/Portion	mg Vit E/Portion	µg Vit B2/Portion	µg VitB6+B12/Po..	µg Vit D3/Portion	mg Mangan/Portion	µg Selen/Portion	mg Zink/Portion	mg Kalzium/Port..	mg Eisen/Portion	µg Kupfer/Portion	mg Kalium/Portion	µg Folsäure/Por..	g Zucker/Portion	g Laktose/Portion	g Fruktose/Port..	Broteinheiten	g Saccha/Portion	mg Natrium/Port..	mg Phytinsä	mg Cys&Met/Port..	mg Oxalsäure	mg Phosphor/Por..	mg Arachido/Por..	mg Linolensä/Po..	mg Eicosap/Port..	ml Alkohol/Port..	mg Koffein/Port..	g Ballast/Portion	ml Wasser/Portion
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett																																					
15g/Artikel	☺☺☺	1.8	ⓘ				Margarine	20	142	0	0	16	9.3	6.1	1.4	230	0	0	0	0	0.6	0.5	0	0	0	1.6	0	6.6	1.2	0.4	0	0	0	0	0	20.2	0	1.4	0.2	1.6	0	520	0	0	0	0	3.8
25g/Artikel	☺☺☺☺☺☺	4.6	ⓘ				Margarine viertelfett	100	362	2	0	40	28.1	10.2	4	1000	0	0	25	3.1	2.5	0	1	0	12	0	3	7	2	0	0	0	0	0	390	0.1	50	1	8	0	918	0	0	0	0	56.9
15g/Artikel	☹☹	1.9	ⓘ	ⓘ			Butter	20	148	0	0	17	5	10.8	44.2	194	0	0.4	4.4	1	0.2	0	0.2	0	2.6	0	0	3.2	0	0.1	0.1	0	0	0.1	0	1	4.2	0	4.2	22.8	84.6	0	0	0	0	3.1
15g/Artikel	☹☹	1.9	ⓘ	ⓘ			Süßrahmbutter	20	147	0	0	17	4.1	11.1	45.2	214.4	0	0.4	10	0	0	0	1.8	0	3	0	0	5	0	0.1	0.1	0	0	0.1	0	0	0.1	0	4	14.8	110.6	13.2	0	0	0	3.2
10g/Artikel	😐	2.2	ⓘ				Backfett (pflanzlich Fett)	20	173	0	0	20	10	7.9	0	164	0	1	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0.6	0	374.8	0	0	0	0	0.4
10g/Artikel	😐	2.3	ⓘ				Bratfett (tierisches Fett)	20	176	0	0	20	10.2	8.8	40	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0	0.2	0	0	2	0.2	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	379.8	0	0	0	0	0.1
15g/Artikel	☺	2.4	ⓘ				Mayonnaise 80% Fett	25	186	0	1	21	10.5	9.2	59.3	21	0	1.9	10	2.8	0.3	0	0	0	0	0	0	4.5	0.3	7.5	4.5	3.5	0	0	0	0.2	0	0	15	0	394.3	0	0	0	0	3.3

Kundenservice

Sie haben Fragen oder Anregungen?

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

- E-Mail: info@progenom.ch
- Telefon: 062 745 16 60

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

Contact | Impressum
Seefeld Medical GmbH
Seefeldstrasse 81
8008 Zürich, Zentrale
Hansmatt 30, 6370 Stans

Zertifizierungen

Das Labor der Novogenia gehört zu den modernsten und automatisierten Laboratorien in Europa und hat zahlreiche Zertifizierungen und Qualitätssicherungssysteme die internationalen Standards entsprechen oder diese übertreffen. Dabei sind verschiedene Geschäftsbereiche unterschiedlich und nach höchsten Qualitätsstandards zertifiziert.

Durchführung der Lifestyle Genanalysen

Zertifiziert durch Durchführung in unserem ISO 15189 Labor

Durchführung der medizinischen Genanalysen

Zertifiziert durch Durchführung in einem ISO 17025 Labor

Medizinische Interpretation von Genanalyseergebnissen

Zertifiziert durch Durchführung in unserem ISO 15189 Labor

Labor zugelassen zur medizinischen Genetik

Zertifiziert durch das Bundesministerium für Gesundheit Österreich

Firmenleitung und Büro

Zertifiziert durch ISO 9001

Technologie für Neugeborenenscreenings

Neugeborenenscreening-Geräte durch FDA zertifiziert

Vertraulichkeit, Haftungsbeschränkungen und Haftungsausschlüsse

GENOSENSE Diagnostics erstellt die Analyse und wissenschaftliche Auswertung von ausgewählten, genetischen Markern, so genannten Polymorphismen oder genetischen Varianten / Veränderungen, die uns für manche Krankheiten empfänglicher, aber auch resistenter machen können. Eine bestimmte genetische Variante, die mit einem Risiko für eine spezielle Krankheit assoziiert ist, in sich zu tragen, bedeutet aber nicht zwingenderweise, dass man diese Krankheit auch bekommen wird oder aber auch umgekehrt, dass das Nicht-Tragen dieser genetischen Variante die Möglichkeit des Auftretens ausschließt. Genetische Risiko-Varianten erhöhen aber die Wahrscheinlichkeit und das Risiko für das Auftreten bestimmter Krankheiten. Das Wissen um genetische Prädisposition stellt daher eine bedeutende Information mit potentiell wesentlicher medizinisch-klinischer Relevanz dar. Mithilfe der von GENOSENSE Diagnostics durchgeführten Analysen können Fachärztinnen/-ärzte dieses Wissen um die individuelle genetische Prädisposition in die Behandlung ihrer Patienten und in eine erfolgreiche Prävention von Erkrankungen einfließen lassen. Die Analyse trägt dazu bei, Präventionsmaßnahmen zu entwickeln und bereits zu einem frühen Zeitpunkt individuelle Therapien - maßgeschneidert auf die „genetischen" Bedürfnisse des Patienten - einzusetzen, die effektiv dazu beitragen können, dass sich diese Krankheiten durch geeignete Vorsorge hinauszögern oder sogar vermieden werden, oder aber zu einer verbesserten Behandlung der Auswirkungen der Krankheit führen. Daher weist GENOSENSE Diagnostics ausdrücklich auf die Notwendigkeit hin, immer Fachärztinnen/-ärzten zur Diagnose und zur Beantwortung von Fragen, die sich aus den persönlichen Testergebnissen ergeben, einzubinden. GENOSENSE Diagnostics weist darauf hin, dass die Wissenschaftssprache nach internationalem Standard Englisch ist. Für übersetzungsbedingte Abweichungen vom englischen Originaltext in die jeweilige Landessprache kann somit keine Haftung übernommen werden. Ferner übernimmt GENOSENSE Diagnostics keine Haftung für etwaige Fehler in erstellten Auszügen aus Originalarbeiten. Bei Unklarheiten verweisen wir auf die mittels PMID angegebene Originalliteratur. GENOSENSE Diagnostics gewährleistet ausdrücklich den Schutz privater Daten der untersuchten Patienten. Alle genetischen Testergebnisse und persönlichen Informationen unterliegen strengen internen Vertraulichkeitsregeln. Die von Patienten übermittelten DNA-Proben/Daten werden ausschließlich nur für die Analyse der von den Patienten bestellten genetischen Tests und nicht für andere wissenschaftliche Zwecke verwendet, außer der Patient hat einer solchen Verwendung („Aufbewahrung der Probe für wissenschaftliche Zwecke") durch eine Zustimmung auf dem Bestellformular ausdrücklich zugestimmt. Die genetischen Daten eines Patienten werden getrennt von den persönlichen Daten, die vom Patienten mit den Anamnesebögen übermittelt werden, registriert und in einer gesicherten Datenbank aufbewahrt. Unter keinen Bedingungen werden genetische und persönliche Daten an Dritte weitergegeben, außer mit der ausdrücklichen Zustimmung des Patienten oder wenn es vom Gesetzgeber verlangt wird. Es wird gewährleistet, dass persönliche Daten eines Patienten ohne ausdrückliche Zustimmung des Patienten, oder wenn es vom Gesetzgeber verlangt wird, weder Personen und Stellen außerhalb von GENOSENSE Diagnostics, noch internen Mitarbeitern zugänglich gemacht werden, außer jenen Personen, die diese Informationen für die Auftragsabwicklung, für die Erstellung der Berichte benötigen. Die im Bericht gegebenenfalls enthaltenen Informationen und klinischen Schlussfolgerungen sind als Zusatzinformationen für den behandelnden Arzt und daher weder als genetische Diagnose einer bestimmten Krankheit zu verstehen, noch sollen sie ein bestimmtes Krankheitsbild bestätigen und/oder eine fachärztlich erstellte medizinische Diagnose oder einen medizinischen Zustand bestätigen oder ersetzen. GENOSENSE Diagnostics übernimmt nur die Verantwortung dafür, dass der genetische Analyseteil, der die Basis für Diagnosen und Therapien des behandelnden Arztes darstellt, auf dem aktuellen Stand von Wissenschaft und Technik erstellt wurde. Unter keinen Umständen übernimmt GENOSENSE Diagnostics aber die Verantwortung für die Richtigkeit der klinischen und medizinischen Schlussfolgerungen, Empfehlungen oder Behandlungsvorschläge des Arztes, der den medizinischen Empfehlungsteil erstellt hat. GENOSENSE Diagnostics gibt im genetischen Analyseteil keine medizinischen Ratschläge, vermittelt aber Ärzten wissenschaftliche Informationen, die zum besseren Verständnis von Gesundheitsrisiken und/oder vorteilhaften Aspekten, die in den genetischen Informationen eines Menschen vorhanden sind, beitragen sollen. Jede daraus resultierende klinische und medizinische Schlussfolgerung, Diagnose oder Behandlungsmethode, liegt aber in der ausschließlichen Verantwortung eines Arztes. GENOSENSE Diagnostics übernimmt daher keine Verantwortung für jede dieser klinischen Schlussfolgerungen, Diagnosen und Behandlungsmethoden, die von Ärzten gezogen oder zur Anwendung gebracht wurden. Diese Erklärung unterliegt Österreichischem Recht. Genosense Diagnostics ist ein Teil der Novogenia GmbH.

Technische Details zu Ihrer Analyse

Adresse
Musterstraße 7 , 11558 Musterstadt, AUSTRIA

Bestellnummer
DEMO7

Geburtsdatum
15/10/1980

Körpergröße (cm)
180

Körpergewicht (kg)
88

Verantwortliches Unternehmen
Seefeld Medical GmbH
Seefeldstrasse 81
8008 Zürich, Zentrale
Hansmatt 30, 6370 Stans

Durchführendes Labor
Novogenia GmbH
Saalachstrasse 92
5020 Salzburg
Austria

Laborleiter
Dr. Daniel Wallerstorfer Bsc.

Analysemethode
Automatisierte DNA-Extraktion, ggf. HRM-Analyse, Massenspektrometrie und TaqMAN-Realtime-PCR

Detektionsrate
~99%

Probentyp
Wangenabstrich / Speichelprobe

Analysezeiten
Probeneingang:
Analysestart:
Analyse abgeschlossen:
Bericht erstellt:

NOTIZEN: