

Diät und Ernährung

Zusammenfassender Bericht

BERICHT KATEGORIE —



ERNÄHRUNG

Stefan Wagner

Datum des Berichts: 13. August 2024



Tabelle der Inhalt

03 Wie das funktioniert

05 Einige Dinge sind zu beachten

06 Zusammenfassung

07 Ihre optimale Ernährung

08 Ihr Essensplan

08 Frühstück

10 Mittagessen

11 Abendessen

12 Snacks und Vorspeisen

14 Überblick über Ihre Ergebnisse

16 Ihre Ergebnisse im Detail

16 Makronährstoffe

20 Fette - Aufschlüsselung

24 Empfindlichkeiten

32 Vitamine

42 Mineralien

49 Essensgewohnheiten

53 Ihre Essensplan-Rezepte

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Bericht dient nicht der Diagnose dieser oder anderer Gesundheitszustände. Bitte sprechen Sie mit einem Arzt, wenn diese Krankheit in Ihrer Familie vorkommt, Sie denken, dass Sie diese Krankheit haben könnten, oder Sie haben irgendwelche Bedenken bezüglich Ihrer Ergebnisse haben.

Persönliche Informationen

NAME

Stefan Wagner

GESCHLECHT BEI DER GEBURT

Männlich

BERICHT ERSTELLT VON

Permedio International GmbH

✉ beratung@permedio.at

🌐 www.permedio.at

☎ +43 2635 21012 500

📍 Schwarzottstraße 2A, 2620 Neunkirchen

Wie das funktioniert

In unseren Wellness Reports wird analysiert, wie Ihre DNA Ihre Gesundheit beeinflusst. Auf der Grundlage dieser Analyse geben wir Ihnen dann personalisierte Risikoeinschätzungen und Empfehlungen.



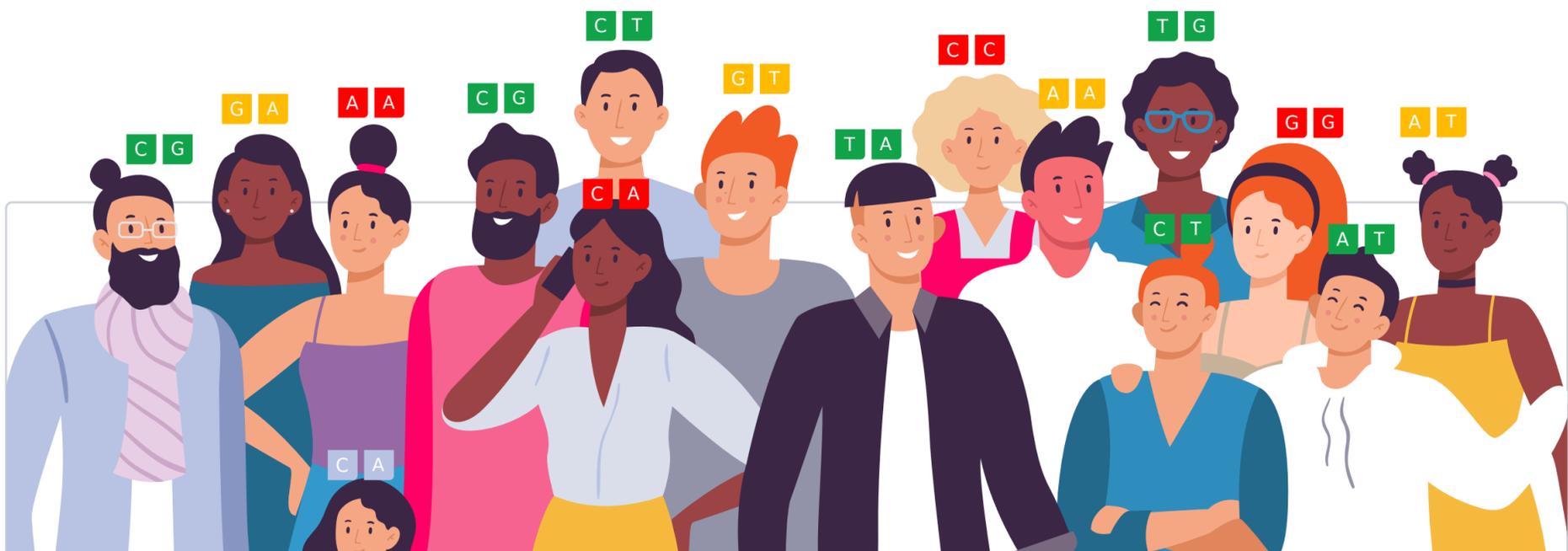
In ähnlicher Weise untersuchen unsere Trait Reports, wie Ihre DNA Ihre Charaktereigenschaften beeinflusst.

Ihre DNA ist wie eine Gebrauchsanweisung - sie enthält eine Menge Informationen. Man kann sie sich wie einen Bauplan für Ihren Körper vorstellen.

Genetische Varianten sind Teile der DNA, die sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Einige können Sie anfälliger für bestimmte gesundheitliche Probleme machen, während andere Merkmale wie die Augenfarbe beeinflussen können.

Insgesamt analysieren wir bis zu 83 Millionen genetische Varianten.

Wir nutzen künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen, um all diese Informationen zu analysieren. Anschließend fassen wir Ihre Ergebnisse als Risikowert zusammen oder zeigen sie auf einem Messgerät an.



Makronährstoffe

Der Balken für jeden Makronährstoff zeigt an, wie gut Sie auf ihn reagieren. Jeder Balken hat bis zu drei Segmente, die einer schlechteren, typischen und besseren Reaktion auf diesen Makronährstoff entsprechen.

Die Anzeige für jeden Makronährstoff zeigt einen Prozentsatz Ihres täglichen Energiebedarfs an, den Sie mit diesem Nährstoff decken sollten. So bedeutet beispielsweise 40 % für Kohlenhydrate, dass 40 % Ihrer Energie aus Kohlenhydraten stammen sollte. Bei einer typischen 2.000-Kalorien-Diät sind das 800 Kalorien oder 200 Gramm Kohlenhydrate pro Tag (1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 Kalorien).



Kohlenhydrate

Ihr Ergebnis wird hier angezeigt.



Nahrungsmittlempfindlichkeiten

Bei Nahrungsmittlempfindlichkeiten zeigt der Balken an, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie auf einen bestimmten Nährstoff oder Nahrungsbestandteil empfindlich reagieren. Jeder Balken hat zwei Segmente, die einer geringeren (typischen) und einer höheren Empfindlichkeit entsprechen.

Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren

Bei Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren gibt der Balken Auskunft über Ihren Bedarf an einem bestimmten Nährstoff. Jeder Balken hat zwei Segmente, die dem typischen und dem erhöhten Bedarf entsprechen. Menschen mit einem erhöhten Bedarf an einem bestimmten Nährstoff können davon profitieren, wenn sie mehr von diesem Nährstoff über ihre Ernährung aufnehmen.

Vitamin D

Ihr Ergebnis wird hier angezeigt.



Esssgewohnheiten

Bei den Esssgewohnheiten zeigt der Balken an, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie eine bestimmte Essgewohnheit haben. Jeder Balken hat zwei Segmente, die der geringeren und der höheren Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Gewohnheit entsprechen.

Einige Dinge sind zu beachten:

- Die Bewertungen/Messgeräte beruhen auf den neuesten wissenschaftlichen Studien. Sie sind jedoch nicht perfekt und werden sich ändern, wenn die Modelle verbessert werden.
- Nicht jeder, der Risikovarianten aufweist, wird eine Erkrankung entwickeln.
- Die Genetik ist nicht die ganze Geschichte. Ihre Gesundheit ist in den meisten Fällen eine Kombination aus Genetik, Lebensstil und Umweltfaktoren. Das ist eine gute Nachricht, denn das bedeutet, dass Sie Ihren Lebensstil oft ändern können, um Ihr Risiko zu senken.
- Die Ergebnisse können für einige ethnische Gruppen genauer sein als für andere. Dies hängt von den Studien ab, die in den einzelnen Berichten verwendet werden.
- Auch Menschen ohne Risikovarianten können Gesundheitsstörungen entwickeln.
- Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten, um Ihre Risiken besser zu verstehen. Unsere Berichte dienen nicht der Diagnose oder Behandlung von Krankheiten. Sie sind kein Ersatz für eine ärztliche Beratung. Wenn bei Ihnen ein bestimmter Gesundheitszustand diagnostiziert wird, sollten Sie den Rat Ihres Arztes befolgen.

Zusammenfassung

Haben Sie schon einmal abgenommen, nur um gleich wieder zuzunehmen? Oder haben Sie eine Diät ausprobiert, die bei Ihrem Freund gut funktioniert hat, bei Ihnen aber keine Wirkung gezeigt hat? Es ist nicht Ihre Schuld! Es gibt keine Diät, die für alle passt.

Diätpläne konzentrieren sich oft darauf, die Menge der Makronährstoffe zu kontrollieren, die Sie essen: Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Dabei wird jedoch ein wichtiger Faktor nicht berücksichtigt: die Genetik! Je nach Ihrer genetischen Veranlagung müssen Sie Ihre Makronährstoffmenge an Ihre Fähigkeit, diese zu verarbeiten, anpassen. Mit diesem personalisierten Ansatz für Ihre Ernährung können Sie einen Ernährungsplan erstellen, der Ihnen hilft, sich optimal zu fühlen!

Dieser Bericht zeigt Ihnen, wie Sie jeden Makronährstoff verarbeiten, und hilft Ihnen, eine Ernährung zu wählen, die für Sie und Ihre Gene sinnvoll ist!

Wir überprüfen auch Ihre Gene und geben Ihnen personalisierte, umsetzbare Ratschläge für:

- Die Wahl der richtigen Arten von Nahrungsfett
- Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen
- Lebensmittelunverträglichkeiten angehen
- Ihre Essgewohnheiten verbessern

Dieser
zusammenfassende
Bericht enthält:

31 Genetische Ergebnisse



* FREUNDLICHER HINWEIS

Wenn Sie Probleme haben, Ihre Makros zu erreichen, achten Sie einfach darauf, dass Sie Ihre **Proteinzufuhr** priorisieren und die Mindestmenge pro Tag zu sich nehmen.

Ihre optimale Ernährung

Die folgende Tabelle zeigt Ihre optimale Ernährung auf der Grundlage Ihrer genetischen Ergebnisse



MITTELMEER

Die [mediterrane Ernährung](#) basiert auf der traditionellen Küche der Mittelmeerregionen wie Griechenland, Spanien, Süditalien und Südfrankreich. Sie gewann an Popularität, als Forscher feststellten, dass die **niedrigere Raten von Herzkrankheiten** und eine höhere Lebenserwartung bei Menschen aus dem Mittelmeerraum feststellten [\[R, R\]](#).

Angesichts des wachsenden Einflusses westlicher Ernährungsgewohnheiten entspricht diese Ernährung nicht mehr der heutigen Ernährungsweise in den Mittelmeerregionen. Eine richtige mediterrane Ernährung enthält reichlich [\[R, R\]](#):

- Gemüse
- Früchte
- Vollkorngetreide
- [Olivenöl](#)

Die folgenden Lebensmittel werden in Maßen verzehrt [\[R, R\]](#):

- Fisch und Meeresfrüchte
- Eier und Geflügel
- Molkerei

Rotes Fleisch und Süßigkeiten werden sparsam verzehrt [\[R, R\]](#).

Die Mittelmeerdiet bietet ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Sie ist eine der gesündesten Diäten, weil sie eine Vielfalt von **Vollwertkost** die wichtige Nährstoffe liefern, wie z. B. [\[R\]](#):

- Vitamine und Mineralien
- Polyphenole und andere Antioxidantien
- Gesunde ungesättigte Fette
- Ballaststoffe

Ihr Mittelmeer-Diät-Mahlzeitenplan

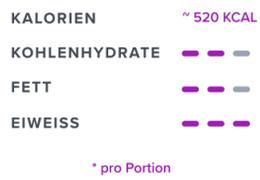
Die folgenden Mahlzeiten werden unter Berücksichtigung Ihrer Ziele vorgeschlagen, genetische Ergebnisse und selbst angegebene Bedingungen.

Frühstück

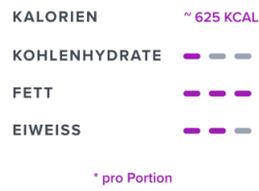
 <p>Tofu-Rührei</p> <p>KALORIEN ~ 374 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Weich gekochte Eier mit Avocado-Toast</p> <p>KALORIEN ~ 440 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Gegrilltes Hähnchen und Mangosalat</p> <p>KALORIEN ~ 400 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Haschee aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen</p> <p>KALORIEN ~ 590 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Buchweizen-Crepes</p> <p>KALORIEN ~ 490 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>
 <p>Haferflocken mit Kokosnussmilch und Beeren</p> <p>KALORIEN ~ 510 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Müsli mit Nüssen und Trockenfrüchten</p> <p>KALORIEN ~ 483 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Rührei mit Spinat und Champignons</p> <p>KALORIEN ~ 300 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Obstschale mit Chiasamen</p> <p>KALORIEN ~ 400 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Bananenbrot</p> <p>KALORIEN ~ 500 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>
 <p>Blaubeer-Bananen-Smoothie</p> <p>KALORIEN ~ 350 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Müsli mit Trockenfrüchten und Nüssen</p> <p>KALORIEN ~ 580 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Vegane Bananenpannkuchen</p> <p>KALORIEN ~ 540 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Kürbis-Kokosnuss-Smoothie</p> <p>KALORIEN ~ 235 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Dattel-Chia-Pudding</p> <p>KALORIEN ~ 440 KCAL</p> <p>KOHLLENHYDRATE </p> <p>FETT </p> <p>EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>



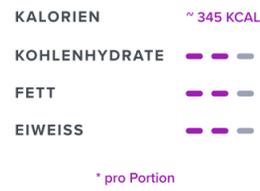
Butternusskürbis-Frühstückshaschee



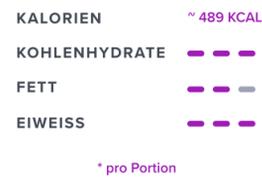
Blaubeer-Muffins



Acai-Schale



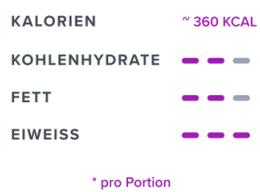
Avocado-Toast mit Gemüse



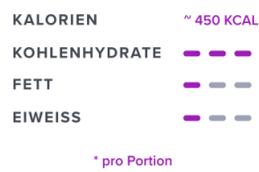
Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen



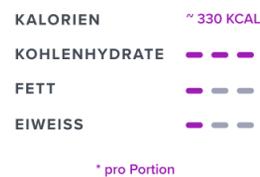
Frittata mit Zucchini und Tomaten



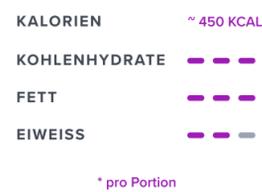
Polenta mit gebratenen Champignons und Spinat



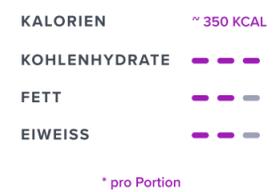
Schüssel mit Kichererbsen und Gemüse



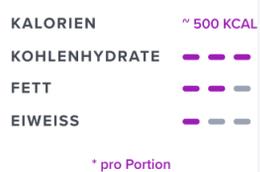
Smoothie-Bowl mit Hanfsamen



Quinoa-Frühstücksschüssel



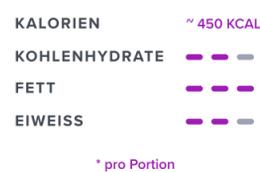
Buchweizenpannkuchen mit Erdbeermarmelade



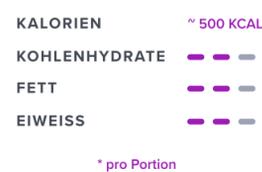
Veggie-Frühstücksburrito



Mandel-Honig-Frühstücksriegel



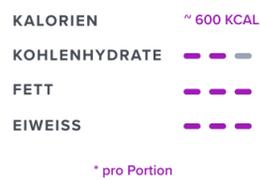
Veggie-Frühstücksschüssel



Zucchini-Tortilla mit Gemüse



Shakshuka



Toast mit Feigen und Ricotta



Mittagessen

 <p>Hummus-Veggie-Wrap</p> <p>KALORIEN ~ 390 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Spaghettikürbis mit Tomaten-Basilikum-Sauce</p> <p>KALORIEN ~ 330 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Pikanter Garnelen-Avocado-Salat</p> <p>KALORIEN ~ 350 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Salat aus schwarzen Bohnen und Mais</p> <p>KALORIEN ~ 357 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Gebratenes Gemüse mit Quinoa und Hummus</p> <p>KALORIEN ~ 600 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>
 <p>Thunfisch-Poke-Schüssel</p> <p>KALORIEN ~ 620 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Gemüse- und Bohnensuppe mit Quinoa</p> <p>KALORIEN ~ 390 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Ceviche</p> <p>KALORIEN ~ 432 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Calçots mit Romesco-Sauce</p> <p>KALORIEN ~ 545 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Curry-Linsensuppe</p> <p>KALORIEN ~ 455 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>
 <p>Spinat und Kichererbsen nach andalusischer Art</p> <p>KALORIEN ~ 519 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Griechischer Salat</p> <p>KALORIEN ~ 349 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Tacos mit Tofu</p> <p>KALORIEN ~ 400 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Falafel</p> <p>KALORIEN ~ 480 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Auberginen-Lasagne</p> <p>KALORIEN ~ 574 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>
 <p>Zucchini-Nudeln mit gegrilltem Putenfleisch</p> <p>KALORIEN ~ 424 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Salat aus Süßkartoffeln und Grünkohl</p> <p>KALORIEN ~ 540 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Gebratener Blumenkohl mit Champignons</p> <p>KALORIEN ~ 325 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Cremige Brokkolisuppe</p> <p>KALORIEN ~ 253 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Wintersalat mit Krabben und Rüben</p> <p>KALORIEN ~ 380 KCAL KOHLENHYDRATE FETT EIWEISS </p> <p>* pro Portion</p>



Harissa-Baby-Kartoffelsalat

KALORIEN	~ 410 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Gebratenes Rindfleisch und Brokkoli

KALORIEN	~ 620 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion

Abendessen



Linsen-Gemüse-Curry mit braunem Reis

KALORIEN	~ 579 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Kichererbsen-Gemüse-Tagine

KALORIEN	~ 600 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Gerstenrisotto mit Pilzen

KALORIEN	~ 570 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Salat aus schwarzen Bohnen und Quinoa

KALORIEN	~ 640 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Hühner-Tagine

KALORIEN	~ 484 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Gegrillter Lachs mit Süßkartoffeln

KALORIEN	~ 600 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Rührbraten mit Gemüse und braunem Reis

KALORIEN	~ 348 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Gegrillte Portobello-Pilze mit Gemüse

KALORIEN	~ 384 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Tofu-Gemüse-Rührbraten

KALORIEN	~ 432 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Pizza all'ortolana

KALORIEN	~ 675 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Veggie-Burger

KALORIEN	~ 407 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Couscous mit Huhn und Gemüse

KALORIEN	~ 544 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Zucca ripiena

KALORIEN	~ 584 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Chili sin carne

KALORIEN	~ 500 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion



Gebratene Gemüselasagne

KALORIEN	~ 559 KCAL
KOHLLENHYDRATE	██████
FETT	██████
EIWEISS	██████

* pro Portion

 <p>Thunfischsalat</p> <p>KALORIEN ~ 413 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Auberginen-Rollatini</p> <p>KALORIEN ~ 650 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Gebratenes Huhn mit Gemüse</p> <p>KALORIEN ~ 420 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Quiche mit Süßkartoffelkruste</p> <p>KALORIEN ~ 580 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Sojabohnennudeln mit Walnusspesto</p> <p>KALORIEN ~ 500 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>
 <p>Ratatouille mit Ziegenkäse</p> <p>KALORIEN ~ 370 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Gegrillter Wolfsbarsch mit Oliven-Tomaten-Salsa</p> <p>KALORIEN ~ 350 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Pilz Stroganoff</p> <p>KALORIEN ~ 390 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>		

Snacks & Vorspeisen

 <p>Gebackene Gemüsechips</p> <p>KALORIEN ~ 310 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Karottenstäbchen mit Guacamole</p> <p>KALORIEN ~ 252 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Apfelschnitze mit Honig und Zimt</p> <p>KALORIEN ~ 135 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Gegrillte Putenröllchen</p> <p>KALORIEN ~ 220 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Koriander-Limetten-Garnelen</p> <p>KALORIEN ~ 255 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>
 <p>Gebratene Kichererbsen mit Chili und Limette</p> <p>KALORIEN ~ 290 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Frischer Obstsalat mit Honig und Minze</p> <p>KALORIEN ~ 157 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Kekse mit Hafer und Rosinen</p> <p>KALORIEN ~ 420 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Caprese-Spieße</p> <p>KALORIEN ~ 299 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>	 <p>Vietnamesische Sommerrollen</p> <p>KALORIEN ~ 235 KCAL KOHLENHYDRATE — — — — FETT — — — — EIWEISS — — — —</p> <p>* pro Portion</p>



Tzatziki mit geschnittenem Gemüse

KALORIEN ~ 280 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion



Geröstete Nüsse

KALORIEN ~ 394 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion



Muhammara

KALORIEN ~ 300 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion



Popcorn mit Blumenkohl

KALORIEN ~ 248 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion



Hummus mit Gemüse

KALORIEN ~ 364 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion



Dunkle Schokolade mit Haselnüssen

KALORIEN ~ 368 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

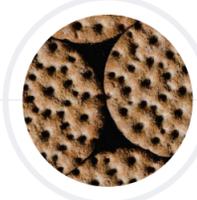
* pro Portion



Artischockenherzen

KALORIEN ~ 240 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion



Kekse aus Mandelmehl

KALORIEN ~ 455 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion

*** FREUNDLICHER HINWEIS**
 Die Rezepte finden Sie am Ende dieses Berichts.

Überblick über Ihre Ergebnisse

Makronährstoffe

Kohlenhydrat
Einige Kohlenhydrate können Ihren Blutzucker in die Höhe treiben



Eiweiß in der Ernährung
Wahrscheinlich schlechtere Reaktion auf Nahrungsprotein



Ernährungsbedingtes Fett
Wahrscheinlich typische Reaktion auf Fett in der Nahrung



Fette - Aufschlüsselung

Omega-3
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Omega-3-Fettsäuren



Ungesättigtes Fett
Wahrscheinlich typische Reaktion auf ungesättigte Fette



Gesättigtes Fett
Wahrscheinlich typische Reaktion auf gesättigte Fette



Empfindlichkeiten

Histamin-Intoleranz
Typische Wahrscheinlichkeit einer Histaminintoleranz



Salz-Empfindlichkeit
Wahrscheinlich höhere Empfindlichkeit gegenüber Salz



Koffein-Empfindlichkeit
Wahrscheinlich geringere Koffeinempfindlichkeit



Alkohol-Empfindlichkeit
Wahrscheinlich typische Empfindlichkeit gegenüber Alkohol



Laktoseintoleranz
Wahrscheinlich laktosetolerant



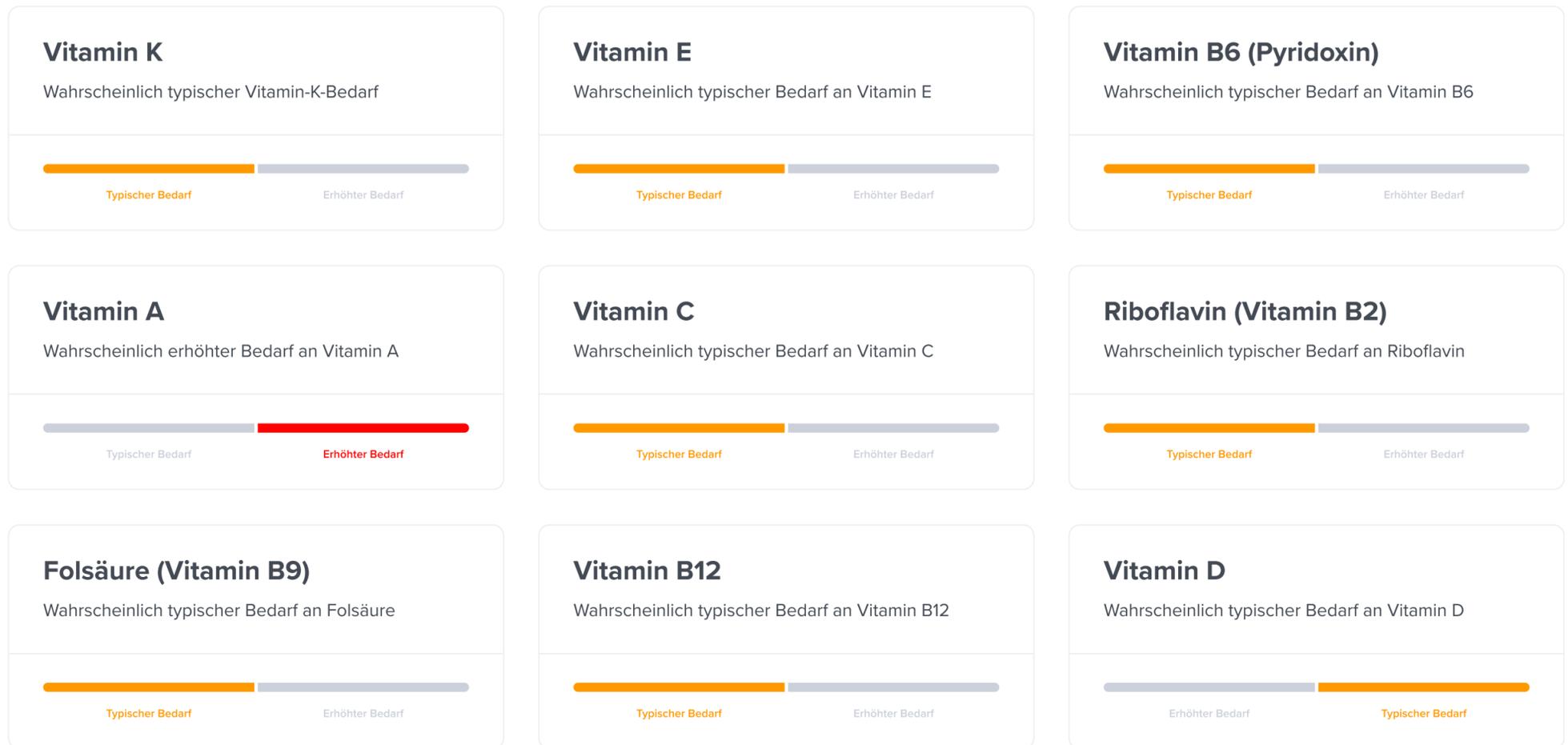
Nahrungsmittelallergien
Höhere Wahrscheinlichkeit für Lebensmittelallergien



Gluten-Empfindlichkeit (Nicht-Zöliakie)
Wahrscheinlich typische Glutensensitivität



Vitamine



Mineralien



Essensgewohnheiten



Ihre Ergebnisse im Detail



Makronährstoffe

Makronährstoffe sind Nährstoffe, die der Körper in großen Mengen benötigt. Viele Diätpläne konzentrieren sich auf die Kontrolle der Menge der Makronährstoffe, die Sie essen: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. Die Forschung zeigt, dass Menschen unterschiedlich gut in der Lage sind, Makronährstoffe zu verarbeiten. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie die einzelnen Makronährstoffe verarbeiten. Die Anpassung Ihrer Makronährstoffmenge an Ihre Gene kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht, Ihren Blutzucker, Ihren Cholesterinspiegel und vieles mehr zu verbessern!



Kohlenhydrat

Einige Kohlenhydrate können Ihren Blutzucker in die Höhe treiben



Eiweiß in der Ernährung

Wahrscheinlich schlechtere Reaktion auf Nahrungsprotein



Ernährungsbedingtes Fett

Wahrscheinlich typische Reaktion auf Fett in der Nahrung



Kohlenhydrat

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle in unserer modernen Ernährung. Zu den Kohlenhydraten gehören einfache Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Honig und Fruchtsaft sowie gesündere komplexe Kohlenhydrate wie Vollkorn und Gemüse [R].



Ihr Ergebnis

Bessere Reaktion

Typische Antwort

Schlechte Reaktion



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Sie haben vielleicht eine typische Reaktion auf Kohlenhydrate. Sie tragen eine "Bauern"- und eine "Jäger und Sammler"-Variante in sich. **Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Getreide können Ihren Blutzucker erhöhen.** Diese zerfallen in Zucker, den Sie nicht so gut verstoffwechseln können [R, R, R, R].

Sie können bei einer Ernährung mit moderaten Mengen an Kohlenhydraten gut gedeihen. Achten Sie besonders darauf, den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln einzuschränken und versuchen Sie, ballaststoffreiche Lebensmittel mit weniger verdaulichen Kohlenhydraten zu wählen, wie zum Beispiel:

- Gemüse (Soja, Erbsen, Bohnen)
- Beeren
- Äpfel
- Avocados
- Stärkefreies Gemüse (Blumenkohl, Kürbis, Sellerie)
- Blattgemüse (Spinat, Mangold, Kopfsalat)

Ihre Gen-Tabelle

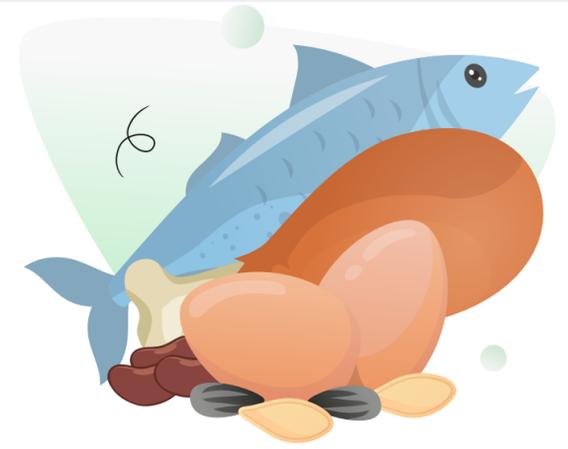
GEN	VARIANTE	GENOTYP
TCF7L2	rs7903146	CT

Gesunde Kohlenhydrate Nahrungsquellen

- Wurzelgemüse (Süßkartoffeln, Karotten, Rüben usw.)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, usw.)
- Vollkorngetreide (brauner Reis, Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, usw.)
- Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen, usw.)
- Obst und Gemüse

Eiweiß In Der Ernährung

Proteine sind wichtige Bausteine, aus denen Muskeln, Hormone und vieles mehr gebildet werden. Sie können auch zur Energiegewinnung genutzt werden. Gesunde Proteinquellen sind Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Milchprodukte [\[R, R\]](#).



Ihr Ergebnis



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Basierend auf den untersuchten genetischen Varianten reagieren Sie möglicherweise schlechter auf Nahrungsprotein. Eine eiweißreiche Ernährung kann sich nachteilig auf Ihr Gewicht, Ihren Stoffwechsel und Ihren Cholesterinspiegel auswirken.

Sie können bei einer eiweißarmen Ernährung gut gedeihen.

Gesundes Eiweiß Nahrungsquellen

- Eier
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, usw.)
- Samen (Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskerne, usw.)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, usw.)
- Mageres Fleisch (Huhn, Pute)
- Fisch
- Sojaprodukte (Sojabohnen, Tofu, Tempeh, usw.)

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
FTO	rs9939609	TT
FTO	rs1558902	TT
UHR	rs3749474	CC
MTNR1B	rs10830963	CG
GLP1R	rs6923761	AG
FUCA1	rs3123554	GA
ST6GAL1	rs1501299	GT
NTN5	rs838147	AG
CNDP2	rs4891558	CT
MICB	rs1800629	AG
NADSYN1	rs12785878	TG
ADRB3	rs4994	AA
TFAP2B	rs987237	AA
CNDP1	rs7244647	TT

Ernährungsbedingtes Fett

Fette sind ein wichtiger Energielieferant. Fette werden in gesättigte und ungesättigte Fette unterteilt. Ungesättigte Fette, darunter Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren, gelten als gesünder [\[R, R\]](#).



Ihr Ergebnis

Bessere Reaktion

Typische Antwort

Schlechte Reaktion



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

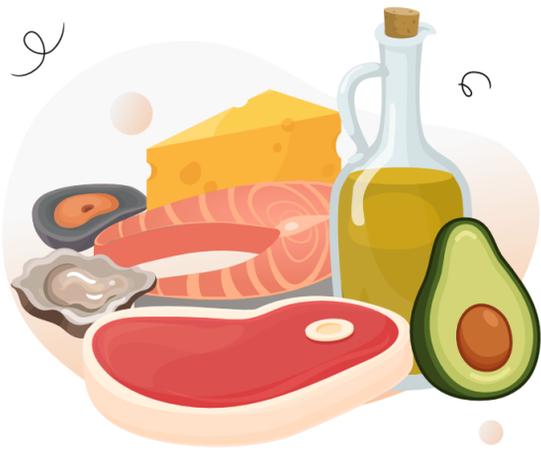
Aufgrund der untersuchten Genvarianten reagieren Sie wahrscheinlich mittelmäßig auf Fett in der Nahrung. Eine fettreiche Ernährung kann Ihr Gewicht und Ihren Cholesterinspiegel mäßig erhöhen. **Sie können mit einer Ernährung mit mäßigen Mengen an Fett gedeihen.** Achten Sie darauf, gesündere Fette aus Vollwertkost zu wählen.

Gesunde **Fette** Nahrungsquellen

- Avocado
- Olivenöl
- Fetter Fisch (Lachs, Sardinen, Hering usw.)
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, usw.)
- Samen (Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskerne, usw.)

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
FCER1G	rs5082	GG
APOC1	rs405509	TT
TCF7L2	rs7903146	CT
FABP2	rs1799883	TC
NLRC5	rs708272	GG
CD36	rs1984112	AA
AGT	rs699	AA
APOA1	rs670	CC
STAT3	rs744166	AG
STAT3	rs2293152	GC
MICB	rs1800629	AG
NSMAF	rs3808607	TG
UHR	rs1801260	GA
PEX11A	rs894160	CT
APOB	rs693	AG
ADAM10	rs1800588	TC
ADAM10	rs2070895	AG
ABCA1	rs2230806	CT
PPARG	rs1801282	CC
FTO	rs9939609	TT



Fette - Aufschlüsselung

Die Fette in unserer Ernährung werden in zwei Hauptgruppen unterteilt: gesättigte und ungesättigte Fette. Omega-3-Fettsäuren gehören zu den gesündesten ungesättigten Fetten. Wir alle haben unterschiedliche Fähigkeiten, diese Fette aufzuspalten und zu verwerten! Für manche Menschen kann eine Anpassung der Menge bestimmter Arten von Nahrungsfetten dazu beitragen, dass sie sich besser fühlen und eine bessere Gesundheit erfahren.

Omega-3

Wahrscheinlich typischer Bedarf an Omega-3-Fettsäuren



Erhöhter Bedarf

Typischer Bedarf

Ungesättigtes Fett

Wahrscheinlich typische Reaktion auf ungesättigte Fette



Typische Antwort

Bessere Reaktion

Gesättigtes Fett

Wahrscheinlich typische Reaktion auf gesättigte Fette



Typische Antwort

Schlechte Reaktion

Omega-3

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den gesündesten Fetten, die wir essen können. Sie tragen zur Verringerung von Entzündungen bei und schützen das Herz, das Gehirn und die Augen. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fetter Fisch, Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse [R, R].



Ihr Ergebnis



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Ausgehend von den untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen typischen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren.

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Leinsamen, Walnüssen und anderen Quellen aufnehmen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
WDR70	rs7736605	GG
ZITIERT2	rs10499212	GG
TNFSF10	rs11914753	CC
COL11A1	rs11164689	GG
AHI1	rs2092556	TT
AHI1	rs4896151	CC
AHI1	rs1547079	TT
G2E3	rs7149414	GG
/	rs6553050	TT
PIK3C2A	rs7949405	CC
MYOM1	rs949306	GG
FADS2	rs174547	CT
FADS2	rs174550	CT
FADS2	rs174546	TC
FADS2	rs1535	GA
FADS2	rs174583	TC
FADS2	rs174576	AC
TMEM258	rs174538	AG
TMEM258	rs174535	CT
FADS2	rs174577	AC

Ungesättigtes Fett

Ungesättigte Nahrungsfette gelten als gesünder als gesättigte Fette. Gute Quellen für ungesättigte Fette sind Olivenöl, Nüsse und Samen, fetter Fisch und Avocados [R, R].



Ihr Ergebnis

Typische Antwort

Bessere Reaktion



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich eine typische Reaktion auf ungesättigte Fette. Es hat wahrscheinlich keine großen Auswirkungen auf Ihr Gewicht, Ihren Cholesterinspiegel und Ihren Blutzuckerspiegel.

Sie können mit einer Ernährung mit moderaten Mengen an ungesättigten Fetten gut leben.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
FAAH	rs324420	AA
PPARG	rs1801282	CC
FADS2	rs174550	CT
RFC4	rs17300539	GA
ABTB1	rs782444	TT
KCNMB3	rs7645550	CC
APOA1	rs670	CC
PON1	rs662	TT
RFC4	rs266729	CC
PPARA	rs1800206	CC
ABTB1	rs1466571	GG
ABTB1	rs6776142	CC
ABTB1	rs549662	AA
PODXL2	rs3773155	AA
SIDT2	rs2854116	CC
GCKR	rs1260326	TT
LEPR	rs1805094	GC
TPRA1	rs6787155	CA
ABTB1	rs555183	AG
ST6GAL1	rs3774261	GA

Gesättigtes Fett

Die Hauptquellen für gesättigte Fette in unserer Ernährung sind Fleisch und Milchprodukte. Ein erhöhter Verzehr von gesättigten Fetten wird mit Herzkrankheiten und hohem Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht [R].



Ihr Ergebnis

Typische Antwort

Schlechte Reaktion



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich eine typische Reaktion auf gesättigte Fette. Mäßige Mengen gesättigter Fettsäuren haben möglicherweise keine negativen Auswirkungen auf Ihr Gewicht und Ihren Cholesterinspiegel.

Sie können gesättigte Fettsäuren in Maßen vertragen. Es ist dennoch wichtig, gesättigte Fette aus verarbeiteten Lebensmitteln zu vermeiden und stattdessen gesunde Vollwertkost zu wählen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
FCER1G	rs5082	GG
APOC1	rs405509	TT
AGT	rs699	AA
APOA1	rs670	CC
TCF7L2	rs7903146	CT
LPL	rs328	CC
LPL	rs13702	TT
LPL	rs1121923	GG
CD36	rs1984112	AA
SIDT2	rs5070	GG
TLR4	rs5030728	AG
APOB	rs693	AG
ADAM10	rs1800588	TC
ABCA1	rs2230806	CT
STAT3	rs744166	AG
STAT3	rs2293152	GC
UHR	rs1801260	GA
PPARG	rs1801282	CC
FTO	rs9939609	TT
CETP	rs5882	AA



Empfindlichkeiten

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, dass bestimmte Lebensmittel wie Weizen oder Milchprodukte Sie krank machen? Wenn ja, dann sind Sie nicht allein! Viele Menschen leiden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten, und viele von ihnen haben eine genetische Grundlage. Bei manchen Menschen mit einer Nahrungsmittelüberempfindlichkeit kann eine Umstellung der Ernährung eine unglaubliche Wirkung haben! Wir haben Ihre Gene auf einige der häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten getestet. Lesen Sie unten, um mehr über Ihre Ergebnisse zu erfahren.

Histamin-Intoleranz
Typische Wahrscheinlichkeit einer Histaminintoleranz

Typische Eintrittswahrscheinlichkeit Eher wahrscheinlich

Salz-Empfindlichkeit
Wahrscheinlich höhere Empfindlichkeit gegenüber Salz

Typisch Höher

Koffein-Empfindlichkeit
Wahrscheinlich geringere Koffeinempfindlichkeit

Unter Höher

Alkohol-Empfindlichkeit
Wahrscheinlich typische Empfindlichkeit gegenüber Alkohol

Typisch Höher

Laktoseintoleranz
Wahrscheinlich laktosetolerant

Wahrscheinlich tolerant Wahrscheinlich Intolerant

Nahrungsmittelallergien
Höhere Wahrscheinlichkeit für Lebensmittelallergien

Typische Eintrittswahrscheinlichkeit Wahrscheinlicher

Gluten-Empfindlichkeit (Nicht-Zöliakie)
Wahrscheinlich typische Glutensensitivität

Typisch Höher

Histamin-Intoleranz

Zu den histaminreichen Lebensmitteln gehören bestimmte Fische, fermentierte Lebensmittel, verarbeitetes Fleisch sowie einige Obst- und Gemüsesorten. Das Braten von Lebensmitteln erhöht deren Histamingehalt. Menschen mit Histaminintoleranz können nach dem Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln Verdauungsprobleme und andere unangenehme Symptome haben [R, R, R].



Ihr Ergebnis



Typische Eintrittswahrscheinlichkeit

Eher wahrscheinlich

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
AOC1	rs1049793	GC
AOC1	rs2071517	AG
AOC1	rs2071514	AG
HNMT	rs1050891	GA
HNMT	rs2071048	CT
AOC1	rs10156191	CC
AOC1	rs2268999	AA
AOC1	rs2052129	GG
HNMT	rs11558538	CC
AOC1	rs1049742	CC
AOC1	rs1049748	CC

Salz-Empfindlichkeit

Menschen, die salzempfindlich sind, haben einen erhöhten Blutdruck, wenn sie salzige Lebensmittel essen. Das liegt daran, dass ihre Nieren ein wenig anders funktionieren. Dies ist teilweise genetisch bedingt, kann aber auch mit anderen Faktoren wie Alter, Ernährung und chronischen Erkrankungen zusammenhängen [R, R, R].



Ihr Ergebnis

Typisch

Höher



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Ausgehend von den untersuchten Varianten reagieren Sie wahrscheinlich eher auf Salz. Salzige Lebensmittel können Ihren Blutdruck eher erhöhen.

Denken Sie darüber nach, die Salzmenge in Ihrer Ernährung zu verringern, wenn Sie zu hohem Blutdruck neigen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
ACE	rs4343	GG
CSTF2T	rs10997916	AA
MTHFD2	rs7571842	AA
MTHFD2	rs10177833	AA
SLC24A3	rs3790261	GA
ACE2	rs2285666	T
ACE2	rs714205	G
GSKIP	rs11847625	GC
BCAT1	rs7961152	CA
WNK1	rs12828016	TG
RAD52	rs2301880	TC
SGK1	rs9376026	TC
CSTF2T	rs12414562	AG
ADRB2	rs1042714	GC
FGF5	rs16998073	TA
CLGN	rs2567241	CC
GC	rs4254735	TT
SCNN1A	rs4764586	CA
SCNN1G	rs4073930	CT
SCNN1G	rs4073291	CA

Koffein-Empfindlichkeit

Einige Menschen können Koffein nicht gut abbauen. Bei ihnen kann es zu einem Anstieg des Blutdrucks oder zu unangenehmen Symptomen nach dem Kaffeegenuss kommen. Zu diesen Symptomen können Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Muskelzuckungen gehören [R, R].



Ihr Ergebnis



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Ausgehend von den untersuchten Varianten sind Sie wahrscheinlich ein schneller Verstoffwechsler von Koffein. Schnelle Metabolisierer bauen Koffein schneller ab. Daher hat Koffein bei ihnen eine schwächere Wirkung.

Genießen Sie Koffein weiterhin in Maßen, wenn es Ihnen keine unangenehmen Symptome verursacht.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
ULK3	rs762551	AA

Alkohol-Empfindlichkeit

Bei Menschen, die empfindlich auf Alkohol reagieren, ist der Alkoholabbau ineffizient und verursacht die Bildung einer giftigen Verbindung namens Acetaldehyd. Zu den Symptomen einer Alkoholempfindlichkeit gehören Hautrötung, Übelkeit, Kopfschmerzen und schneller Herzschlag [R, R].



Ihr Ergebnis

Typisch

Höher



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie möglicherweise eine typische Empfindlichkeit gegenüber Alkohol. Das bedeutet, dass es unwahrscheinlich ist, dass Sie schon nach einem einzigen Getränk Symptome verspüren.

Wenn Sie Alkohol trinken, sollten Sie dennoch **überlegen, den Konsum einzuschränken** um die allgemeine Gesundheit zu unterstützen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
ALDH2	rs671	GG
ADH1B	rs1229984	CC

Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz bedeutet, dass eine Person Laktose, einen in Milchprodukten enthaltenen Zucker, nicht verdauen kann. Um Laktose verdauen zu können, braucht man ein Enzym namens Laktase. Mit zunehmendem Alter produzieren wir immer weniger von diesem Enzym. Die Laktaseproduktion hängt auch von der Genetik ab [R, R].



Ihr Ergebnis

Wahrscheinlich tolerant

Wahrscheinlich intolerant



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Bei der von uns untersuchten Variante ist Ihr Laktase-Gen möglicherweise "eingeschaltet". Als Erwachsener werden Sie wahrscheinlich in der Lage sein, Milch zu verdauen. Laktose ist jedoch nicht das einzige Problem. Manche Menschen reagieren auch empfindlich auf Proteine in der Milch, wie z. B. Kasein.

Können Sie Milchprodukte weiterhin in Maßen genießen, wenn sie Ihnen keine Verdauungsprobleme bereiten.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
LCT	rs4988235	GA

Nahrungsmittelallergien

Nahrungsmittelallergien sind Reaktionen, die beim Verzehr von Lebensmitteln auftreten, die normalerweise harmlos sind. Die Reaktionen können von lästig bis lebensbedrohlich reichen. Zu den häufigsten Reaktionen gehören Hautrötung, Juckreiz und Magenverstimmung. Häufige Lebensmittelallergien sind Allergien gegen Erdnüsse, Meeresfrüchte, Milch und Eier [R, R].



Ihr Ergebnis

Typische Eintrittswahrscheinlichkeit

Wahrscheinlicher



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Ausgehend von den untersuchten Varianten ist es wahrscheinlicher, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel wie Erdnüsse, Meeresfrüchte, Milch und Eier empfindlich reagieren. Es ist wahrscheinlicher, dass Sie nach dem Verzehr dieser Lebensmittel Verdauungs-, Atemwegs- oder andere Symptome haben.

Ziehen Sie in Erwägung, mit Ihrem Arzt über weitere Allergietests zu sprechen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Symptome von Lebensmittelallergien haben.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
HLA-DPA1	rs9277630	CA
SPINK6	rs9325071	AG
RBFOX1	rs59325236	AG
HLA-DQA2	rs9275596	CT
HLA-DRA	rs7192	TG
SERPINB10	rs1243064	TA
LRRC32	rs7936434	CG
SLC22A5	rs2243250	CC
TLR1	rs2101521	GG
FHIT	rs142617341	CC
STAT6	rs4759044	CC
GSTP1	rs1871042	CC
IQCE	rs1036504	TC
MS4A2	rs556917	TA
TMEM243	rs6942407	GA
LINGO4	rs12123821	CC
/	rs2187668	CC
HLA-DQA2	rs9271588	TC
KIZ	rs17664036	TT
SERPINB10	rs12964116	AA

Gluten-Empfindlichkeit (Nicht-Zöliakie)

Gluten ist ein Protein, das in einigen gängigen Getreidesorten und deren Produkten wie Weizen, Roggen und Gerste vorkommt. Zu den gängigen glutenhaltigen Lebensmitteln gehören Nudeln, Mehl, Cracker, Gebäck und Brot. Bei Menschen mit einer Glutensensitivität führt der Verzehr von Gluten zu Verdauungsproblemen und anderen unerwünschten Wirkungen. Sie müssen möglicherweise eine streng glutenfreie Diät einhalten [R, R].

Ihr Ergebnis



Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
AMY1A	rs10785777	CC



Vitamine

Vitamine sind eine Gruppe von Nährstoffen, die Ihr Körper in relativ geringen Mengen benötigt, um gesund zu bleiben. Vitamine sind essenzielle Nährstoffe, d. h. wir können sie nicht in ausreichender Menge in unserem Körper herstellen. Daher müssen wir alle Vitamine mit der Nahrung aufnehmen. Manche Menschen haben eine genetische Veranlagung, etwas mehr von einem bestimmten Vitamin zu brauchen als andere - deshalb haben wir diesen Abschnitt eingerichtet! Im Folgenden erfahren Sie, wie sich Ihre Gene auf Ihren Vitaminbedarf auswirken können.

Vitamin K
Wahrscheinlich typischer Vitamin-K-Bedarf

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Vitamin E
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Vitamin E

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Vitamin B6 (Pyridoxin)
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Vitamin B6

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Vitamin A
Wahrscheinlich erhöhter Bedarf an Vitamin A

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Vitamin C
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Vitamin C

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Riboflavin (Vitamin B2)
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Riboflavin

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Folsäure (Vitamin B9)
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Folsäure

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Vitamin B12
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Vitamin B12

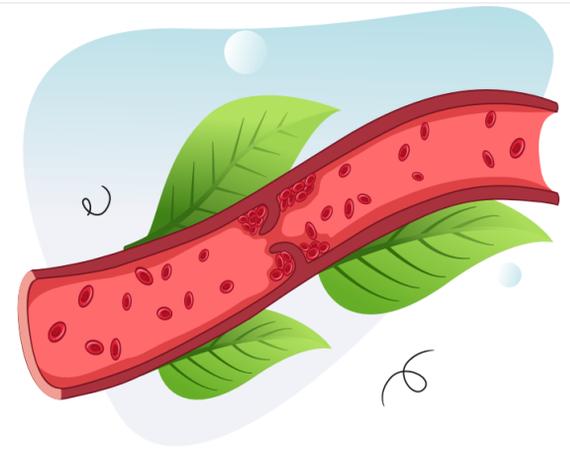
Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Vitamin D
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Vitamin D

Erhöhter Bedarf Typischer Bedarf

Vitamin K

Vitamin K ist wichtig für Blutgerinnung und Knochengesundheit. Gute Quellen für Vitamin K sind Blattgemüse, Sojaprodukte, Karotten und Kürbis. Menschen, die bestimmte Blutverdünner (Warfarin) einnehmen, sollten wegen möglicher Wechselwirkungen auf eine gleichmäßige Vitamin-K-Zufuhr achten. [\[R\]](#)



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten Genvarianten haben Sie möglicherweise einen typischen Bedarf an Vitamin K. Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge von 120 Mikrogramm zu erreichen. Besprechen Sie Ihre Vitamin-K-Zufuhr mit Ihrem Arzt, wenn Sie Blutverdünner einnehmen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
/	rs2192574	TT
SIDT2	rs964184	CC
CTNNA2	rs4852146	TT
CYP4F2	rs2108622	TC
CYP4F11	rs12609820	CT
ATG12	rs6862909	GG
CDO1	rs6862071	AA
CDO1	rs4122275	GG
KCNK9	rs4645543	CC
KCNK9	rs2199565	GG
KCNK9	rs7018214	TT

Vitamin E

Vitamin E ist die Bezeichnung für eine Gruppe von antioxidativ wirkenden Nährstoffen. Es gibt acht Formen von Vitamin E. Dieses Vitamin ist ein wichtiges Antioxidans und unterstützt die Immunfunktion [R].



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Basierend auf den von uns untersuchten genetischen Varianten haben Sie möglicherweise einen typischen Bedarf an Vitamin E.

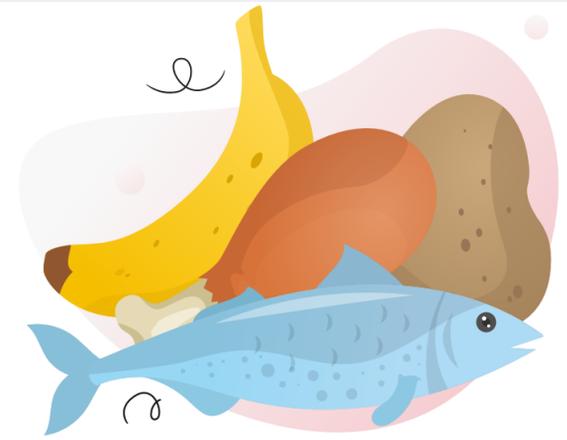
Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Vitamin E zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das **15 mg** Vitamin E pro Tag [R].

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
PAFAH1B2	rs12272004	CC
SIDT2	rs964184	CC
SCARB1	rs11057830	GG
CYP4F2	rs2108622	TC

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6, oder Pyridoxin, ist wichtig für die Gesundheit des Nerven- und Immunsystems. Es unterstützt auch die Entwicklung des Gehirns. Vitamin B6 ist in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten, und ein Mangel ist ungewöhnlich [R, R].



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Basierend auf den untersuchten genetischen Varianten haben Sie möglicherweise einen typischen Bedarf an Vitamin B6.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Vitamin B6 zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das **1,3 mg** Vitamin B6 pro Tag [R].

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
NBPF3	rs4654748	CT
NBPF3	rs1697421	CT
ALPL	rs1256341	TC
ALPL	rs1772719	CA
ALPL	rs1256335	AA

Vitamin A

Vitamin A ist ein Nährstoff, der für die Sehkraft, das Immunsystem, die Darmgesundheit und die Hautgesundheit wichtig ist. Tierische Lebensmittel wie Rinderleber, Fisch und Käse enthalten aktives Vitamin A. Pflanzliche Lebensmittel wie Süßkartoffeln, Kürbis und Karotten enthalten Provitamin A, das unseren Körper in Vitamin A umwandelt [R, R].



Ihr Ergebnis



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen erhöhten Bedarf an Vitamin A.

Es kann für Sie von Vorteil sein, mehr Vitamin-A-reiche Lebensmittel zu essen oder Ihren Vitamin-A-Spiegel zu überwachen. Versuchen Sie, mindestens die empfohlene Tagesmenge an Vitamin A (900 mcg) [R] aufzunehmen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
BCO1	rs7501331	TC
BCO1	rs12934922	AT
FFAR4	rs10882272	CC

Vitamin C

Vitamin C, oder Ascorbinsäure, ist ein Antioxidans, das hilft, oxidativen Stress zu reduzieren. Außerdem trägt es zur Bildung von Kollagen bei, einem Protein, das Bindegewebe aufbaut. Vitamin C ist wichtig für die Immunfunktion, die Gesundheit von Herz und Lunge und die Wundheilung [\[R\]](#), [\[R\]](#).



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Basierend auf den untersuchten genetischen Varianten haben Sie möglicherweise einen typischen Bedarf an Vitamin C.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Vitamin C zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das **90 mg** Vitamin C pro Tag (125 mg/Tag für Raucher) [\[R\]](#).

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
SLC23A1	rs33972313	CC

Riboflavin (Vitamin B2)

Riboflavin (Vitamin B2) hilft unseren Zellen, Energie zu erzeugen. Es ist auch wichtig für Wachstum und Entwicklung, die Funktion des Nervensystems sowie die Gesundheit von Haut und Augen [\[R, R\]](#).



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Ausgehend von den untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen typischen Bedarf an Riboflavin.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Riboflavin zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das **1,3 mg** Riboflavin pro Tag [\[R\]](#).

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
MTHFR	rs1801133	GG

Folsäure (Vitamin B9)

Vitamin B9, auch bekannt als Folat oder Folsäure, ist ein wichtiger Nährstoff. Es trägt dazu bei, die DNA vor Schäden zu schützen, die Gesundheit von Herz und Gehirn zu unterstützen und rote Blutkörperchen zu bilden. Folat ist wichtig für eine gesunde Schwangerschaft [R, R].



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Ausgehend von den untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen typischen Bedarf an Folsäure.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Folat aufzunehmen. Für die meisten Erwachsenen sind das **400 mcg** Folsäure pro Tag. Durch den Verzehr von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten können Sie sich ausreichend mit diesem Vitamin versorgen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
MTHFR	rs1801133	GG

Vitamin B12

Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, ist ein Nährstoff, der zur Energiegewinnung, zur Unterstützung der Nervenfunktion, zum Aufbau der DNA und zur Bildung roter Blutkörperchen beiträgt. Vitamin B12 ist reichlich in tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten enthalten. Vegetarier und Veganer haben manchmal Schwierigkeiten, ausreichend Vitamin B12 aufzunehmen [R, R].

Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Ausgehend von den untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen typischen Bedarf an Vitamin B12.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Vitamin B12 zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das **2,4 mcg** Vitamin B12 pro Tag [R].



Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
FUT2	rs602662	AG
/	rs1990193	AA
/	rs1513859	AA
RGS7	rs7544372	TT
SLC25A2	rs3749779	AA
FOXK1	rs314590	AA
LAMA4	rs76190642	GG
CHODL	rs34988353	AA
ARAP2	rs142554771	TT
LAMA4	rs144505878	GG
C1QL3	rs79770840	GG
RGS18	rs114973754	CC
ADGRL3	rs545255284	TT
C16ORF82	rs139645308	CC
POU3F3	rs188141458	GG
KCNK2	rs72761546	TT
KCNK2	rs189754522	AA
PCSK2	rs141477158	GG
TMEM179	rs79885401	CC
LRR6	rs117429467	AA

Vitamin D

Vitamin D erhält man durch die Aufnahme von Sonnenlicht über die Haut und durch den Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Vitamin D sind. Vitamin D ist wichtig für starke Knochen, die Stimmung, die Immunität und die Herzgesundheit [R].



Ihr Ergebnis



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Auf der Grundlage der untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen typischen Bedarf an Vitamin D.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Vitamin D zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das **600 IU** Vitamin D pro Tag.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
GC	rs2282679	GT
GC	rs7041	AC
/	rs558560635	GG
/	rs189918701	GG
/	rs375984409	GG
/	rs201561609	TT
GC	rs11723621	GA
ADH1B	rs1229984	CC
COPB1	rs10832289	TA
PDE3B	rs201501563	TC
GC	rs222026	TA
RRAS2	rs117206369	TT
COPB1	rs148514005	CC
/	rs561089663	GG
PSMA1	rs577185477	TT
/	rs557657187	GG
COPB1	rs117913124	GG
PDE3B	rs188480917	CC
GC	rs565277381	TT
/	rs567415847	GG



Mineralien

Mineralien sind Elemente, die unser Körper zum Überleben und Gedeihen braucht. Mineralien sind essenzielle Nährstoffe, was bedeutet, dass wir sie über die Nahrung aufnehmen müssen. Allerdings können Menschen aufgrund ihrer Gene einen höheren Bedarf an bestimmten Mineralien haben. Die vier wichtigsten Mineralien, die der Mensch braucht, sind unten aufgeführt. Bei manchen Menschen kann der Bedarf an einem bestimmten Mineralstoff genetisch bedingt höher sein. In solchen Fällen kann es helfen, mehr von diesem Mineral zu bekommen!

Selen
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Selen

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Kalium
Wahrscheinlicher typischer Bedarf an Kalium

Erhöhter Bedarf Typischer Bedarf

Zink
Wahrscheinlicher typischer Bedarf an Zink

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Magnesium
Wahrscheinlich typischer Bedarf an Magnesium

Erhöhter Bedarf Typischer Bedarf

Kalzium
Wahrscheinlich erhöhter Bedarf an Kalzium

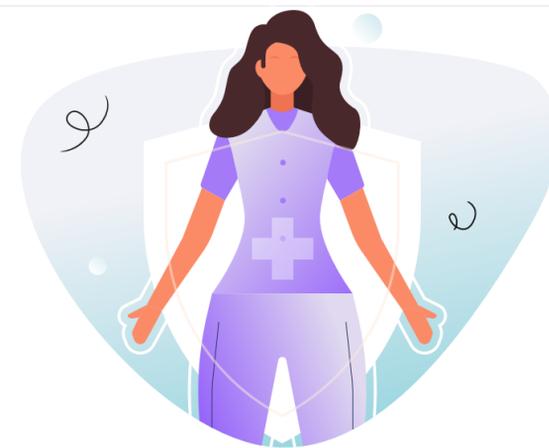
Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Eisen
Wahrscheinlich erhöhter Bedarf an Eisen

Typischer Bedarf Erhöhter Bedarf

Selen

Selen ist ein Mineral, das die Fortpflanzung, die Gesundheit der Schilddrüse, den Schutz vor Antioxidantien und vieles mehr unterstützt. Erwachsene sollten 55 Mikrogramm Selen pro Tag zu sich nehmen. Gute Quellen sind Paranüsse, Fleisch, Fisch und Eier [\[R\]](#).



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

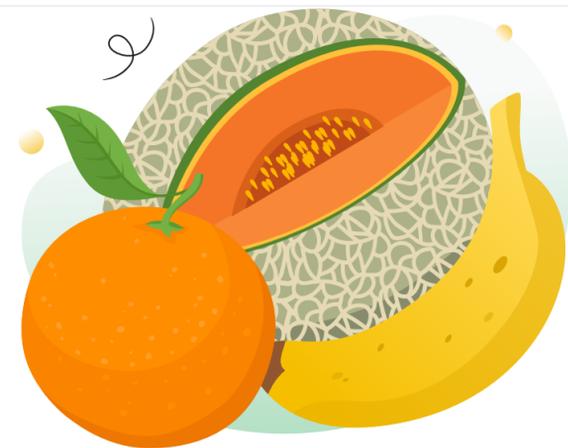
Basierend auf den untersuchten Genvarianten haben Sie wahrscheinlich einen typischen Selenbedarf. Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge von 55 Mikrogramm zu erreichen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
AGA	rs1395479	CA
BHMT	rs11960388	AT
ARSB	rs921943	TT
BHMT	rs7700970	TT
COG1	rs891684	GG

Kalium

Kalium ist ein essentieller Mineralstoff. Er unterstützt unser Herz, die Nieren, die Muskeln und mehr. Die empfohlene Kaliumzufuhr beträgt **4.700 mg/Tag**. Nahrungsmittel, die reich an diesem Mineralstoff sind, sind Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Trockenfrüchte [\[R, R, R\]](#).



Ihr Ergebnis



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der von uns untersuchten genetischen Varianten sind Sie wahrscheinlich für einen typischen Kaliumbedarf prädisponiert. Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge von 4.700 mg zu erreichen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
RGS7	rs183294212	CC
LURAP1	rs111512785	AA
PRG4	rs141261421	GG
NVL	rs78473436	AA
HMCN1	rs138057810	AA
CASQ2	rs117999962	GG
FMO2	rs184768578	AA
SSBP3	rs182561930	CC
PTPRC	rs141793725	TT
ETV3	rs75349367	GG
OLFM3	rs140864890	AA
GALNT2	rs80258856	CC
BEND5	rs139642127	GG
FYB2	rs143507390	GG
SSBP3	rs117932658	TT
RRAGC	rs144130357	CC
DMBX1	rs78451089	GG
/	rs80302144	CC
/	rs7548119	GG
MTARC1	rs3849284	CG

Zink

Zink ist ein wichtiger Mineralstoff. Der Körper verwendet es, um Krankheiten abzuwehren, die DNA vor Schäden zu schützen, Wunden zu heilen und den Blutzucker zu kontrollieren. Einige der besten Zinkquellen sind Schalentiere, Schweinefleisch, Rindfleisch und Bohnen [R, R].



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie möglicherweise einen typischen Bedarf an Zink.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Zink zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das 11 mg Zink pro Tag [R].

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
SORBS3	rs4872479	GG
SLC5A6	rs11126936	GG
CA2	rs1532423	GA
SLC39A8	rs233804	CA
SCAMP5	rs2120019	TT
NBDY	rs4826508	T

Magnesium

Magnesium wird für die DNA- und Proteinproduktion, die Muskel- und Herzfunktion sowie die Immunfunktion benötigt. Zu den magnesiumreichen Lebensmitteln gehören Blattgemüse, Nüsse und Samen [\[R, R, R\]](#).



Ihr Ergebnis

Erhöhter Bedarf

Typischer Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie möglicherweise einen typischen Bedarf an Magnesium.

Versuchen Sie, die empfohlene Tagesmenge an Magnesium zu erreichen. Für die meisten Erwachsenen sind das **420 mg** Magnesium pro Tag [\[R\]](#).

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
MTMR7	rs3764796	TT
FGFR2	rs1219515	GG
RALGDS	rs7032317	TT
CDKL2	rs6838240	TT
ALPK1	rs2074379	AA
CAMK1D	rs2648708	CT
CSTA	rs1801725	GT
CDKL2	rs6852678	CC
C8ORF48	rs10888073	CT
DLK1	rs4905994	TC
THBS3	rs4971100	AG
TRPM6	rs113607577	GG
TRPM6	rs11144134	TT
HDHD2	rs117060920	GG
THBS3	rs4072037	TC
SHROOM3	rs9993810	AG
MPPED2	rs3925584	TC
SHROOM3	rs13146355	AG
ASAP1	rs72728275	AA
FGFR2	rs3135758	CC

Kalzium

Calcium ist der Hauptbestandteil Ihrer Zähne und Knochen. Es ist auch wichtig für die Muskel- und Nervenfunktion. Milchprodukte sind eine wichtige Quelle für Kalzium [R, R, R].



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen erhöhten Bedarf an Kalzium.

Es kann für Sie von Vorteil sein, mehr kalziumreiche Lebensmittel zu essen oder Ihren Kalziumspiegel zu überwachen. Versuchen Sie, mindestens die empfohlene Tagesmenge an Kalzium (1000 mg) [R] aufzunehmen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
ALDH7A1	rs13182402	AG
PRSS3	rs10814041	CG
GAL	rs880610	GG
SEM1	rs4448201	CC
MECOM	rs784288	AG
AMT	rs34240317	AI
CPED1	rs3779381	GA
HOXC6	rs7308105	CC
ARL4C	rs12151790	GG
TNFRSF11B	rs2062375	CC
ZBTB40	rs34414754	CA
WLS	rs2566755	CT
DOK6	rs17184557	TT
CTNNB1	rs389264	CT
SMOC1	rs3742909	AG
CPED1	rs10242100	GA
STK39	rs578031265	CC
MARCO	rs115242848	CC
MN1	rs139959245	CC
NUDT2	rs307646	GA

Eisen

Eisen ist ein wichtiger Mineralstoff. Es trägt zur Bildung von Hämoglobin bei, einem Protein, das die roten Blutkörperchen benötigen, um Sauerstoff durch den Körper zu transportieren. Auf diese Weise unterstützt Eisen die Energieproduktion und bekämpft die Müdigkeit [R, R, R].



Ihr Ergebnis

Typischer Bedarf

Erhöhter Bedarf



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der untersuchten genetischen Varianten haben Sie wahrscheinlich einen erhöhten Eisenbedarf.

Es kann für Sie von Vorteil sein, mehr eisenhaltige Lebensmittel zu essen oder Ihren Eisenspiegel zu überwachen. Versuchen Sie, mindestens die empfohlene Tagesmenge an Eisen zu sich zu nehmen (8 mg für Männer und 18 mg für Frauen). Wenn Sie vermuten, dass Sie einen Mangel haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt [R].

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
TMPRSS6	rs228916	TT
IGLV4-60	rs987710	AA
ZDHHC14	rs181143083	TT
TMPRSS6	rs4820268	GA
TMPRSS6	rs855791	AG
MAPRE1	rs146680938	CC
TMC5	rs4780797	AA
CDH19	rs181670562	CC
CLDN11	rs113286612	GG
DTWD2	rs2442120	CC
SLC24A2	rs142401741	GG
IRX2	rs62330869	AA
ERG	rs117910189	TT
ZFAT	rs2315834	CC
HFE	rs1799945	CC
SCGN	rs115809796	AA
NOTCH4	rs41270472	AA
CARMIL1	rs111722075	CC
H3C6	rs113507773	GG
GK2	rs12641027	CT



Esssgewohnheiten

Es mag Sie überraschen zu erfahren, dass einige Ihrer Esssgewohnheiten von Ihren Genen beeinflusst werden! Essen ist ein komplexes Verhalten, aber Wissenschaftler haben Esssgewohnheiten mit bestimmten Genen zu verbinden. Lesen Sie weiter unten, um zu erfahren, was Ihre Gene beeinflussen können!

Naschen

Eher zum Naschen neigen



Heißhunger auf Zucker

Geringes Verlangen nach Zucker



Neigung zu übermäßigem Essen

Wahrscheinlich geringere Neigung zur Überernährung



Naschen

Snacken bedeutet, zwischen den Mahlzeiten etwas zu essen oder zu trinken. Manche Menschen naschen mehr als andere. Dies kann teilweise auf die Genetik zurückzuführen sein. Gene, die mit Naschen zu tun haben, können Hormone beeinflussen, die mit Appetit und Hunger in Verbindung stehen [R, R, R].



Ihr Ergebnis

Weniger wahrscheinlich

Wahrscheinlicher



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

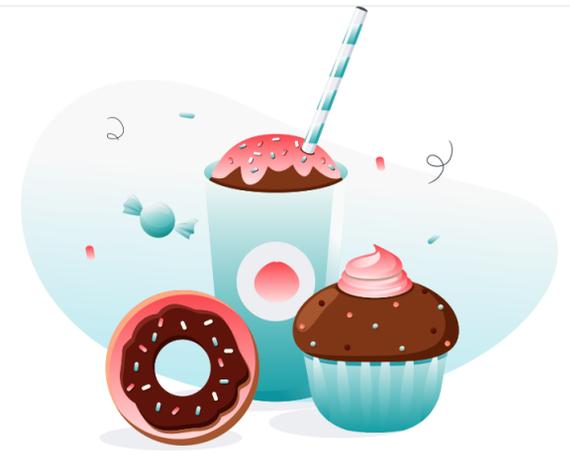
Bei den von uns untersuchten genetischen Varianten neigen Sie möglicherweise eher zum Naschen. **Versuchen Sie, Snacks mit ungesunden Fetten, Zucker und Salz zu vermeiden.** Wählen Sie stattdessen Snacks mit einem höheren Anteil an Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Versuchen Sie, Ihren Snack zu portionieren, anstatt ihn aus der Packung zu essen [R, R, R].

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
HES6	rs2304672	GG
MC4R	rs17782313	CT
LEP	rs791607	AG
LEPR	rs2025804	GA
LIN7C	rs925946	GT
LRRC4	rs4577902	AA
SH2B1	rs7498665	AA

Heißhunger Auf Zucker

Sind Sie eine Naschkatze? Oder empfinden Sie manche Lebensmittel als unangenehm süß? Unterschiede in den Genen, die für unsere Geschmacksrezeptoren kodieren, können unsere Vorliebe für Süßigkeiten beeinflussen. Menschen, die weniger empfindliche Süßigkeitsrezeptoren haben, können einen "süßen Zahn" haben. Sie bevorzugen möglicherweise süße Lebensmittel und essen mehr davon [R, R].



Ihr Ergebnis

Weniger wahrscheinlich

Eher wahrscheinlich



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Aufgrund der von uns untersuchten genetischen Varianten neigen Sie möglicherweise weniger zu Süßigkeiten.

Hören Sie auf Ihre Gene und beschränken Sie den Verzehr von Süßigkeiten, um eine optimale Gesundheit zu erhalten.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
FUT2	rs838133	AG
/	rs56404116	AA
KISS1R	rs350132	AA
/	rs13347339	TT
/	rs13182470	CC
ITGA4	rs13029040	CT
SERPINA1	rs11568814	CC
GOLGA8B	rs2433267	AA
CLMP	rs17127163	AA
ORC5	rs10953405	AA
WSCD1	rs35253088	TT
RELN	rs62485870	TT
CST7	rs62215296	GG
NOTCH1	rs710411	AA
FSCB	rs537022264	AA
AGMO	rs12699747	TC
DCC	rs55940710	CT
ATP10B	rs4552669	GA
ATP10B	rs10037124	GT
DNAJA4	rs4887033	TG

Neigung Zu Übermäßigem Essen

Hunger ist das Signal des Körpers zum Essen. Wenn wir essen, empfinden wir Sättigung - das Gefühl der Sättigung zwischen den Mahlzeiten. Manche Menschen neigen jedoch dazu, zu viel zu essen und fühlen sich häufiger hungrig. Genetische Faktoren können dabei eine Rolle spielen.



Ihr Ergebnis

Unter

Höher



PERSONALISIERT AUF IHRE GENE

Bei den untersuchten Varianten ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass Sie sich nach den Mahlzeiten hungrig fühlen und zu viel essen. Es ist auch weniger wahrscheinlich, dass Sie bei Abwesenheit von Hunger essen.

Ihre Gen-Tabelle

GEN	VARIANTE	GENOTYP
FTO	rs9939609	TT

Ihr Mahlzeitenplan Rezepte



KALORIEN	~ 374 KCAL
KOHLHYDRATE	— — —
FETT	— — —
EIWEISS	— — —

* pro Portion

**WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
WISSEN SOLLTEN**

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
Kalzium

Tofu-Rührei

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2/3 Tassen Tofu
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Kurkumapulver
- 2 Scheiben glutenfreies Brot

Anweisungen

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Den zerbröselten Tofu in die Pfanne geben und vorsichtig umrühren.

Kurkumapulver in die Pfanne geben und weiterrühren, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.

Den Tofu 5-7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis er leicht gebräunt und knusprig ist.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit glutenfreiem Brot oder einem anderen Vollkornbrot Ihrer Wahl servieren



KALORIEN ~ 440 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Weich gekochte Eier mit Avocado-Toast

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Avocado
- 2 große Eier
- 2 Scheiben, glutenfreies Brot

Anweisungen

Einen kleinen Topf mit Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen.

Geben Sie die Eier vorsichtig in das kochende Wasser und kochen Sie sie 5 Minuten lang für ein weichgekochtes Ei.

Während die Eier kochen, 2 Scheiben glutenfreies Brot (oder ein Vollkornbrot Ihrer Wahl) in einem Toaster oder auf einer Pfanne knusprig rösten.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis es die gewünschte Konsistenz hat.

Sobald die Eier gekocht sind, mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser nehmen und in einen Eierbecher oder eine kleine Schüssel geben. Mit einem Löffel die Schale vorsichtig aufbrechen und entfernen.

Die weichgekochten Eier auf einen Teller mit dem gerösteten Brot legen.

Die pürierte Avocado auf den Toastscheiben verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Das Toastbrot in das weichgekochte Eigelb tauchen und genießen!

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 400 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Gegrilltes Hähnchen und Mangosalat

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 kleine Tomate
- 4 Unzen rohe Hühnerbrust
- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1/2 Mango, gewürfelt

Anweisungen

Mango, Zwiebel und Tomate in kleine Würfel schneiden. Das Hähnchen in einer Grillpfanne (oder in einer normalen Pfanne) bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten pro Seite grillen. Das Hähnchen in ähnlich große Würfel schneiden und mit den anderen Zutaten und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KALORIEN ~ 590 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — — —
 FETT — — — — —
 EIWEISS — — — — —
 * pro Portion

Haschee aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 kleine Süßkartoffel
- 1/2 Tasse Pinto-Bohnen aus der Dose
- 1 mittelgroße Avocado
- 1 rote Paprika
- 1 Ei
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Die Süßkartoffel in kleine Würfel (1 cm) schneiden, geschält oder ungeschält. Abgetropfte oder gekochte Pinto-Bohnen (etwa 1/4 Dose). Zwiebel und rote Paprika würfeln. Eine Knoblauchzehe fein hacken. Avocado (halb) in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch, Zwiebel und rote Paprika in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Olivenöl anbraten, bis die Zwiebel gerade glasig wird. Sie können nach Belieben weitere Gewürze hinzufügen. Die Süßkartoffel hinzufügen und kochen, bis sie gerade anfängt, braun zu werden oder gabelzart ist. Bohnen unterrühren und mit Salz/Pfeffer abschmecken. In der Mitte eine Vertiefung für das Ei schaffen, das Ei hineingeben und abdecken, bis das Ei nach Ihrem Geschmack gar ist.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 490 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Buchweizen-Crepes

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Buchweizenmehl
- 1 großes Ei
- 1/2 Esslöffel Butter
- 1/4 Tasse gegrillte Putenbrust, gewürfelt

Anweisungen

Mehl, 200 ml Wasser, Ei, geschmolzene Butter und eine Prise Salz (wenn ungesalzene Butter verwendet wird) in einem Mixer oder einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 1 Stunde (bis zu über Nacht) ruhen lassen. Hinweis: Für eine Portion wird nur die Hälfte eines Eies verwendet. Wenn Sie die anderen Zutaten verdoppeln, um ein ganzes Ei zu verwenden, erhalten Sie etwa 6 Crêpes anstelle von 3.

Eine antihafbeschichtete Pfanne oder Crêpe-Pfanne mit etwas Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. 1/3 des Teigs in die Pfanne geben und die Pfanne kippen/schwenken, um den Boden mit Teig zu bedecken. Kochen, bis der Teig fest wird und die Ränder gebräunt sind, etwa 2 Minuten. Mit einem Gummispatel vorsichtig umdrehen und weitere 30 Sekunden backen. Nach Bedarf mehr Butter (oder Öl) in die Pfanne geben, um den Rest der Crêpes zu backen.

Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, dritteln und in jeden Crêpe einrollen.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 510 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Haferflocken mit Kokosnussmilch und Beeren

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1/4 Tasse Himbeeren
- 1/4 Tasse Blaubeeren
- 1 Esslöffel Chiasamen

Anweisungen

120 ml Kokosmilch kurz aufkochen und Haferflocken hinzufügen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, und in eine Schüssel geben. Das Obst waschen und in die Schüssel geben. Chiasamen darüber streuen. Einen Schuss Kokosmilch hinzufügen. Optional: Butter und/oder Honig nach Geschmack hinzufügen.

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium



KALORIEN ~ 483 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Müsli mit Nüssen und Trockenfrüchten

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1 Esslöffel getrocknete Cranberries
- 1/2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 Esslöffel Mandeln
- 1 Esslöffel Walnüsse
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Esslöffel Rosinen

Anweisungen

Den Backofen auf 180°C (350°F) vorheizen.

Die Haferflocken, Mandeln und Walnüsse in einer einzigen Schicht auf einem Backblech verteilen.

Die Haferflocken, Mandeln und Walnüsse 5-7 Minuten backen, bis sie leicht geröstet sind und duften.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Haferflocken, Mandeln und Walnüsse abkühlen lassen.

In einer großen Schüssel die gerösteten Haferflocken, Mandeln, Walnüsse, getrockneten Cranberries und Rosinen mischen.

Den Honig über die Mischung träufeln und umrühren, bis alles gut bedeckt ist.

Servieren Sie das Müsli mit Mandelmilch (oder einer Milch oder einem Joghurt Ihrer Wahl) und genießen Sie es!

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 390 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Hummus-Veggie-Wrap

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Weizentortilla
- 3 Esslöffel Hummus
- 1 Tasse Salat, zerkleinert

Anweisungen

Den Hummus auf der Tortilla verteilen. Hinweis: Schauen Sie sich das Rezept für Hummus an, wenn Sie es selbst machen möchten. Das ist ganz einfach!

Avocado, Karotten, rote Paprika, Gurke und Salat auf den Hummus schichten.

Rollen Sie die Tortilla fest auf und schneiden Sie sie diagonal in der Mitte durch.

Sofort servieren.



KALORIEN ~ 300 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Rührei mit Spinat und Champignons

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- 2 große Eier
- 2 Tassen grasbewachsener Blattspinat
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die in Scheiben geschnittenen Pilze in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Den Blattspinat in die Pfanne geben und weitere 1-2 Minuten kochen, bis er verwelkt ist.

Die Eier in die Pfanne schlagen und mit einem Spatel verrühren.

Kochen Sie die Eier so lange, bis sie den gewünschten Gargrad erreicht haben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gehackten Schnittlauch über das Rührei streuen.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 400 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Obstschale mit Chiasamen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1/4 Tasse Blaubeeren
- 1/4 Tasse Himbeeren
- 1 Esslöffel Kokosflocken
- 1/2 Tasse Kokosnussmilch

Anweisungen

In einer Schüssel die Chiasamen und die Kokosmilch vermischen. Gut umrühren, um sie zu kombinieren.

Die Mischung unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten stehen lassen, bis die Chiasamen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben und eine gelartige Konsistenz bilden.

Die Blaubeeren und Himbeeren über die Chiasamenmischung geben.

Die Kokosflocken über die Früchte streuen.

Genießen Sie Ihre köstliche und gesunde Chiasamen-Obst-Schale!



KALORIEN ~ 330 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Spaghettikürbis mit Tomaten-Basilikum-Sauce

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Knoblauchzehe
- 10 Basilikumblätter
- 1 kleine Tomate
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Pfund Spaghettikürbis

Anweisungen

Den Backofen auf 190°C (375°F) vorheizen.

Den Spaghettikürbis der Länge nach halbieren und die Kerne herausschaben.

Das Fruchtfleisch der Spaghetti mit 7,5 ml Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghettikürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im Ofen 30-40 Minuten rösten, bis das Fruchtfleisch weich ist und sich mit einer Gabel leicht herauskratzen lässt.

Während der Spaghettikürbis kocht, die Tomaten-Basilikum-Sauce zubereiten.

Die Tomate würfeln und den Knoblauch fein hacken.

Die restlichen 7,5 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Den Knoblauch hinzufügen und 1-2 Minuten lang anbraten, bis er duftet.

Die gewürfelte Tomate in den Topf geben und 5-7 Minuten lang kochen, bis die Tomate zerfallen und saftig geworden ist.

Die frischen Basilikumblätter in die Sauce geben und umrühren.

Sobald der Spaghettikürbis gekocht ist, das Fruchtfleisch mit einer Gabel herauskratzen, so dass spaghettiartige Stränge entstehen.

Die Spaghetti mit der Tomaten-Basilikum-Sauce servieren.



KALORIEN ~ 350 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Pikanter Garnelen-Avocado-Salat

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- Saft einer Limette
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- 8 große Garnelen, geschält und entdarmt
- 1/2 mittelgroße Avocado, gewürfelt
- 1/2 mittelgroße rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1/2 mittelgroße Gurke, gewürfelt

Anweisungen

Eine antihafbeschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Garnelen hineingeben und 2-3 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie rosa und durchgebraten sind. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Avocado, Tomate, Gurke und rote Zwiebel in einer großen Schüssel vermengen.

In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Koriander, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer (falls verwendet) verquirlen.

Das Dressing über das Gemüse gießen und vorsichtig durchschwenken, um es zu vermengen.

Die gekochten Garnelen in die Schüssel geben und alles vorsichtig durchschwenken.

Sofort servieren.

Allergene: Schalentiere



KALORIEN ~ 357 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — — —
 FETT — — — — —
 EIWEISS — — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Salat aus schwarzen Bohnen und Mais

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse gekochter Mais
- 1/2 mittelgroße Avocado
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 4-5 Kirschtomaten
- 1/2 Tasse schwarze Bohnen aus der Dose
- 1/4 mittelgroße rote Paprika
- 1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 2 große Kopfsalatblätter

Anweisungen

In einer großen Schüssel die schwarzen Bohnen, den gelben Mais, die Kirschtomaten, die rote Paprika, den Koriander und die Kürbiskerne vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, bis sie glatt ist.

Den Limettensaft zur pürierten Avocado geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist.

Das Avocado-Dressing über die Bohnen-Mais-Mischung gießen und gleichmäßig verteilen.

Servieren Sie den Salat auf einem Bett aus gehacktem Salat.



KALORIEN ~ 579 KCAL
 KOHLENHYDRATE ———
 FETT ———
 EIWEISS ———
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Linsen-Gemüse-Curry mit braunem Reis

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse brauner Reis
- 1/2 Tasse Linsen
- 1/4 mittelgroße gelbe Zwiebel
- 1/2 mittelgroße rote Paprika
- 1 kleine Karotte
- 1/2-Zoll-Stück Ingwer
- 1 kleine Tomate
- 1 Esslöffel grüne Currypaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Den braunen Reis abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.

Die trockenen Linsen abspülen und mit 2 Tassen (500 ml) Wasser in einen großen Topf geben. Die Linsen zum Kochen bringen und dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 20-25 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Das überschüssige Wasser abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gehackte Zwiebel, die rote Paprika, die Karotte, den Knoblauch und den geriebenen Ingwer in die Pfanne geben und 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Die gehackte Tomate und die grüne Currypaste in die Pfanne geben und umrühren.

Die gekochten Linsen und die Kokosmilch in die Pfanne geben und umrühren.

Weitere 5-10 Minuten kochen, bis die Sauce eingedickt ist und sich die Aromen vermischt haben.

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Linsen-Gemüse-Curry auf dem gekochten braunen Reis servieren.



KALORIEN ~ 600 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Gebratenes Gemüse mit Quinoa und Hummus

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/4 Tasse Quinoa
- 1 kleine Rote Bete
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Tasse Süßkartoffel
- 1 kleine Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Tasse Kichererbsen in Dosen
- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Anweisungen

Quinoa abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.

Den Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.

In einer großen Schüssel die gewürfelte Süßkartoffel, die in Scheiben geschnittene Karotte, die gewürfelte Rübe und die Brokkoliröschen mit dem Olivenöl vermischen.

Das Gemüse in einer einzigen Schicht auf einem Backblech ausbreiten.

Das Gemüse im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten rösten, nach der Hälfte der Zeit umrühren, bis es zart und leicht karamellisiert ist.

Kichererbsen, Zitronensaft, Tahini, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zerkleinern.

Pürieren Sie die Zutaten, bis sie glatt sind.

Wenn der Hummus zu dickflüssig ist, löffelweise Wasser hinzufügen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Den Hummus probieren und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer oder Zitronensaft nachwürzen.

Zum Anrichten die gekochte Quinoa in eine Schüssel geben und mit dem gebratenen Gemüse belegen. Geben Sie einen Klecks Hummus auf das Gemüse.

Warm servieren.



KALORIEN ~ 620 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Thunfisch-Poke-Schüssel

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 mittelgroße Gurke, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Dose Thunfisch in Wasser, abgetropft und in Flocken geschnitten
- 1 mittelgroße Avocado, gewürfelt
- 1/2 Tasse ungekochter Sushi-Reis
- 1/2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 kleine grüne Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Anweisungen

Den Sushi-Reis mehrmals spülen, bis das Wasser klar ist, dann abtropfen lassen.

Den Reis und das Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, den Topf abdecken und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen und der Reis weich ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den Reis zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Marinade verquirlen: Sojasauce, Reisessig, Honig, Sesamöl und Knoblauch.

In einer Schüssel den abgetropften Thunfisch, die gewürfelte Avocado, die gewürfelte Gurke und die in dünne Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln vermengen.

Die Marinade über die Thunfischmischung gießen und durchschwenken, um sie zu verbinden.

Den Reis mit der marinierten Thunfischmischung belegen.

Die Schüssel mit 1 Esslöffel Sesamsamen bestreuen.

Servieren und genießen!

Allergene: Fisch



KALORIEN ~ 390 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Gemüse- und Bohnensuppe mit Quinoa

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/4 mittelgroße gelbe Zwiebel
- 1/2 mittelgroße Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Tasse Quinoa
- 1/2 halbe Stange Sellerie
- 1 kleine Tomate
- 1/4 Tasse rote Kidneybohnen aus der Dose
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Tasse frischer Blattspinat
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Oregano
- 6 Basilikumblätter

Anweisungen

Quinoa abspülen und nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gehackte Zwiebel, die Karotte, den Knoblauch und den Sellerie in den Topf geben und 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist und duftet.

Die gehackte Tomate in den Topf geben und weitere 5 Minuten kochen, bis die Tomate zerkleinert und saftig geworden ist.

Die gekochten roten Kidneybohnen, den getrockneten Oregano und das gehackte Basilikum in den Topf geben und umrühren.

1 1/2 Tassen (375 ml) Wasser in den Topf geben und die Suppe zum Kochen bringen.

Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Suppe 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und sich die Aromen vermischt haben.

Die gekochte Quinoa und den Spinat in den Topf geben und umrühren.

Weitere 3-5 Minuten kochen, bis der Spinat verwelkt und die Suppe durcherhitzt ist.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln.



KALORIEN ~ 600 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Kichererbsen-Gemüse-Tagine

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/3 Tasse Buchweizen
- 1/4 mittelgroße gelbe Zwiebel
- 1/2 Tasse Kichererbsen aus der Dose
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Petersilie
- 1 Esslöffel Reismehl

Anweisungen

Den Buchweizen spülen und nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.

In einer großen Pfanne oder Tagine das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.

Die gehackte Karotte, die Zucchini und die Tagine-Gewürzmischung in die Pfanne geben und 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Die Kichererbsen in die Pfanne geben und umrühren, damit sie sich verbinden.

In einer kleinen Schüssel Reismehl und Wasser zu einem Brei verquirlen. Den Brei über das Gemüse und die Kichererbsen gießen und umrühren.

Den Zitronensaft in die Pfanne geben und umrühren.

Weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Soße eingedickt ist.

Die Tagine mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kichererbsen-Gemüse-Tagine auf dem gekochten Buchweizen servieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.



KALORIEN ~ 570 KCAL
 KOHLENHYDRATE ———
 FETT ———
 EIWEISS ———
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Gerstenrisotto mit Pilzen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 4-5 abgeschnittene Spargelstangen
- 1/2 Tasse Graupen
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Tasse Portobello-Pilze
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Tasse geriebener Parmesan
- 1 Esslöffel Butter

Anweisungen

Die Graupen in kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

15 ml Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die in Scheiben geschnittenen Pilze hinzufügen und 3-4 Minuten sautieren, bis sie zart und leicht gebräunt sind.

Die abgespülte Perlgraupen in die Pfanne geben und 1-2 Minuten rühren, bis sie leicht geröstet sind.

Nach und nach unter ständigem Rühren Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, mehr Brühe hinzugeben und den Vorgang wiederholen, bis die Gerste gekocht und das Risotto cremig ist. Dies sollte etwa 30-35 Minuten dauern.

In der Zwischenzeit den Spargel 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und beiseite stellen.

Sobald die Gerste gekocht ist, 1 Esslöffel Butter und 20 g geriebenen Parmesankäse einrühren.

Das Gerstenrisotto in einer Schüssel anrichten und mit gebratenen Pilzen und Spargelstücken garnieren.



KALORIEN ~ 640 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Salat aus schwarzen Bohnen und Quinoa

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Quinoa
- 1/2 Tasse Pinto-Bohnen aus der Dose
- 1/2 mittelgroße Avocado
- 2 Esslöffel Koriander
- 1/4 mittelgroße rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Anweisungen

Quinoa abspülen und gut abtropfen lassen. In einem mittelgroßen Kochtopf 1 Tasse (240 ml) Wasser zum Kochen bringen. Die Quinoa und eine Prise Salz hinzufügen. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgesogen hat.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den gehackten Knoblauch, den frischen Limettensaft und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

In einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, die abgespülten Pinto-Bohnen, die gewürfelte Avocado, den gehackten Koriander und die gewürfelte rote Zwiebel mischen. Das Limettendressing darüber gießen und alles gut durchmischen.

Den Salat mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren oder bis zum Servieren im Kühlschrank kühlen.



KALORIEN ~ 484 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Hühner-Tagine

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/4 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1/2 Tasse gewürfelte Karotte
- 4-5 grüne Oliven
- 5 Unzen rohe Hühnerbrust, ohne Haut und gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frische Petersilie
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 EL Tagine-Gewürz
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1/4 mittelgroße Zitrone

Anweisungen

In einer Schüssel die Hähnchenteile, das Vollkornmehl und die Tagine-Gewürzmischung vermischen, bis das Huhn bedeckt ist.

Das Olivenöl in einer Tagine oder einem Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze erhitzen.

Das Hähnchen hinzufügen und von allen Seiten anbraten, etwa 5 Minuten.

Die Zwiebel, den Knoblauch und die in Scheiben geschnittenen Karotten hinzugeben und kochen, bis das Gemüse weich ist, etwa 5-7 Minuten.

Mit 150 ml Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Mischung 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen durchgebraten ist.

Die grünen Oliven, die in Scheiben geschnittene Zitrone, den Honig und die gehackte Petersilie hinzufügen. Weitere 5 Minuten kochen.

Heiß mit Couscous oder Brot servieren.



KALORIEN ~ 600 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Gegrillter Lachs mit Süßkartoffeln

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 10 abgeschnittene Spargelstangen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 5-Unzen-Lachsfilet

Anweisungen

Die Süßkartoffeln schälen und in Keile schneiden. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 15-25 Minuten im Ofen backen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Spargel 10 Sekunden lang blanchieren. In Olivenöl anbraten und beiseite stellen. Den Lachs mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und 10-12 Minuten grillen (5-6 auf jeder Seite).

Allergene: Fisch



KALORIEN ~ 348 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Rührbraten mit Gemüse und braunem Reis

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse brauner Reis
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1/2 mittelgroße grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 mittelgroße gelbe Zwiebel
- 1/2 mittelgroße Zucchini
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel frische Petersilie

Anweisungen

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Brokkoliröschen, die in Scheiben geschnittene Paprika, die in Scheiben geschnittene Zwiebel und die in Scheiben geschnittene Zucchini in die Bratpfanne geben. Das Gemüse 4-5 Minuten unter Rühren braten, bis es zart, aber noch knackig ist. Den gehackten Knoblauch in die Pfanne geben und weitere 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Den gekochten braunen Reis in die Pfanne geben und unter Rühren 2-3 Minuten braten, bis der Reis durchgebraten ist. Das Pfannengericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pfannengericht in eine Schüssel geben und mit gehackter frischer Petersilie bestreuen.



KALORIEN ~ 432 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Ceviche

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- Saft von 4 Limetten
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 mittelgroße Gurke, gewürfelt
- 1 mittelgroße Avocado, gewürfelt
- 8 Unzen Red Snapper, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- 1/2 Tasse gekochter Mais
- 1/2 mittelgroße rote Zwiebel, gewürfelt

Anweisungen

In einer mittelgroßen Schüssel den Schnapper mit dem Limettensaft vermischen. Sicherstellen, dass der Fisch vollständig mit dem Saft bedeckt ist. Die Schüssel mit Plastikfolie abdecken und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, oder bis der Fisch undurchsichtig ist und eine leicht feste Konsistenz hat.

Nachdem der Fisch mariniert ist, den überschüssigen Limettensaft abgießen.

Tomate, Gurke, Avocado, rote Zwiebel und Koriander in die Schüssel mit dem Schnapper geben.

Alles vorsichtig umrühren, um es zu vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Schüssel servieren und den Mais darauf geben.

Allergene: Fisch



KALORIEN ~ 384 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Gegrillte Portobello-Pilze mit Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Stängel grüne Zwiebel
- 2/3 Tasse Kirschtomaten
- 7 Stangen geschnittener Spargel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße grüne Paprika, gewürfelt
- 4 Portobello-Pilzkappen

Anweisungen

Heizen Sie den Grill oder eine Grillpfanne auf mittelhohe Hitze vor.

Die Portobello-Pilzköpfe mit 1/2 Esslöffel (7,5 ml) Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Portobello-Pilze 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen oder bis sie zart und leicht verkohlt sind.

Während die Pilze grillen, bereiten Sie das geröstete Gemüse vor.

Den Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.

Schneiden Sie die Frühlingszwiebel in 1-Zoll-Stücke und halbieren Sie die Kirschtomaten.

Die in Scheiben geschnittenen Paprikaschoten, Spargelstangen, Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten mit dem restlichen 1/2 Esslöffel (7,5 ml) Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse in einer einzigen Schicht auf ein Backblech legen und im Ofen 15-20 Minuten rösten, bis es zart und leicht karamellisiert ist.

Servieren Sie die gegrillten Portobello-Pilze mit dem gebratenen Gemüse als Beilage.



KALORIEN ~ 310 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Gebackene Gemüsechips

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 mittelgroße Rote Bete, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Pastinake, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Süßkartoffel, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Den Backofen auf 190°C (375°F) vorheizen.

Schneiden Sie das Gemüse mit einer Mandoline oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben.

In einer großen Schüssel die Gemüsescheiben mit Olivenöl schwenken, um sie gleichmäßig zu beschichten.

Die Gemüsescheiben in einer einzigen Schicht auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen.

15-20 Minuten backen oder bis die Ränder goldbraun und knusprig sind.

Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KALORIEN ~ 252 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Karottenstäbchen mit Guacamole

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 mittelgroße Avocado
- 1/4 mittelgroße rote Zwiebel
- 1/2 mittelgroße Tomate
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 3 mittelgroße Karotten
- 1 Esslöffel Koriander

Anweisungen

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel aushöhlen.

Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.

Die rote Zwiebel, die Tomate und die Korianderblätter fein hacken.

Die gehackte Zwiebel, die Tomate, die Korianderblätter und den Limettensaft in die Schüssel mit der zerdrückten Avocado geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut miteinander vermengen.

Für die Karottenstäbchen:

Die Möhren schälen und in Stifte schneiden.

Servieren Sie die Karottenstifte mit der Guacamole als Beilage.



KALORIEN ~ 135 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Apfelschnitze mit Honig und Zimt

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 kleiner Apfel
- 1 Teelöffel Zimt

Anweisungen

Den Apfel unter fließendem Wasser abspülen und mit einem sauberen Handtuch trocken tupfen. Den Apfel entkernen und in dünne Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel Honig und Zimt mischen, bis sie gut vermischt sind.

Tauchen Sie die Apfelscheiben in die Honig-Zimt-Mischung und achten Sie darauf, dass jede Scheibe gleichmäßig bedeckt ist.

Die Apfelspalten auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Zimt-Honig-Mischung bestreuen.

Servieren und genießen!



KALORIEN ~ 220 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Gegrillte Putenröllchen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2-3 Scheiben gegrillte Putenbrust
- 1 kleine Weizentortilla
- 1/4 grüne Zwiebel, gehackt
- 1/4 grüne Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Frischkäse

Anweisungen

Jede Tortilla mit Frischkäse bestreichen.

Auf jede Tortilla 3 Scheiben gegrillten Truthahn legen.

Die gehackte grüne Zwiebel und die in dünne Scheiben geschnittene Paprika über den Truthahn streuen.

Die Tortillas fest aufrollen.

Die Röllchen in Scheiben schneiden und servieren.

Koriander-Limetten-Garnelen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Tasse rohe Garnelen, geschält und entdarmt
- Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel frische Korianderblätter, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

In einer kleinen Schüssel den Limettensaft, den gehackten Knoblauch, die Korianderblätter und das Olivenöl miteinander verquirlen.

Die Garnelen in eine separate Schüssel geben und die Limetten-Cilantro-Marinade über die Garnelen gießen, so dass jedes Stück bedeckt ist. Die Garnelen mindestens 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Eine antihafbeschichtete Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die marinierten Garnelen hineingeben und 2-3 Minuten pro Seite braten oder bis die Garnelen rosa werden und durchgebraten sind.

Servieren Sie die Garnelen heiß mit Ihrer Lieblingsbeilage, z. B. Reis, Quinoa oder einem Salat.

Allergene: Schalentiere



KALORIEN ~ 255 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion



KALORIEN ~ 290 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Gebratene Kichererbsen mit Chili und Limette

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse rohe Kichererbsen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Chilipulver
- 1 Limette, entsaften

Anweisungen

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Kichererbsen auf einem Backblech ausbreiten und mit Olivenöl beträufeln.

Das Chilipulver über die Kichererbsen streuen und alles gleichmäßig durchschwenken.

Im Ofen 20-25 Minuten rösten, bis sie knusprig und goldbraun sind.

Aus dem Ofen nehmen und mit Limettensaft beträufeln.

Heiß oder bei Zimmertemperatur servieren.



KALORIEN ~ 157 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Frischer Obstsalat mit Honig und Minze

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Erdbeeren, halbiert
- 1/2 Tasse Pfirsiche, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Wassermelone, gewürfelt
- 1/2 Tasse grüne Trauben
- 4-5 Blätter Pfefferminze
- 2 Teelöffel Honig oder Ahornsirup

Anweisungen

Pfirsich, Erdbeeren (2-3 große Beeren) und Trauben abspülen

Die Pfirsiche, Erdbeeren und Wassermelone in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Die Pfefferminze fein hacken (etwa 3-4 Blätter) und in einer Schüssel leicht mit dem Obst vermischen.

Nach Belieben mit Honig beträufeln.



KALORIEN ~ 420 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Kekse mit Hafer und Rosinen

2 PORTIONEN

Inhaltsstoffe

- 1/4 Tasse Weizenvollkornmehl
- 1/4 Tasse Haferflocken
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1/4 großes Ei

Anweisungen

Den Backofen auf 180°C/350°F vorheizen.

In einer Schüssel das Vollkornmehl, die Haferflocken, die Rosinen und den Zimt mischen.

In einer anderen Schüssel die weiche Butter und den braunen Zucker schaumig schlagen.

Das geschlagene Ei zur Butter-Zucker-Mischung geben und gut verrühren.

Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und mischen, bis sie sich gerade so verbinden.

Den Teig zu 6-8 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Die Kekse aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Genießen Sie Ihre köstlichen Hafer-Rosinen-Kekse!

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 545 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Calçots mit Romesco-Sauce

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 10-12 Frühlingszwiebeln
- 2 geröstete rote Paprikaschoten
- 3 Esslöffel Mandeln
- 2 sonnengetrocknete Tomaten
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/4 Esslöffel Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Heizen Sie den Grill auf hohe Hitze vor.

Die Frühlingszwiebeln waschen und die Wurzeln abschneiden. Die Frühlingszwiebeln grillen, bis sie verkohlt und zart sind, etwa 10-15 Minuten.

Während die Frühlingszwiebeln grillen, die Romesco-Sauce zubereiten. Geröstete rote Paprika, Mandeln, sonnengetrocknete Tomaten, Knoblauch, Rotweinessig und Cayennepfeffer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange pulsieren, bis sie grob zerkleinert sind.

Bei laufendem Mixer langsam das Olivenöl einfließen lassen, bis die Sauce glatt und cremig ist.

Servieren Sie die gegrillten Frühlingszwiebeln mit der Romesco-Sauce zum Dippen. Guten Appetit!

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 455 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Curry-Linsensuppe

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/3 Tasse Linsen
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1/2 mittelgroße rote Paprika, gehackt
- 1 kleine Karotte, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel geriebener Ingwer
- 1/2 mittelgroße Tomate, gehackt
- 1 Esslöffel grüne Currypaste
- 1/2 Tasse Kokosmilch

Anweisungen

Linsen abspülen und mindestens 1 Stunde lang in Wasser einweichen.

In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, rote Paprika, Karotten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. 5-7 Minuten sautieren oder bis das Gemüse weich ist.

Die gehackte Tomate hinzufügen und weitere 2-3 Minuten anbraten.

Abgetropfte Linsen, grüne Currypaste, Wasser und Kokosmilch hinzufügen. Gut umrühren, um sie zu kombinieren.

Die Suppe zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiß servieren und genießen!



KALORIEN ~ 432 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Tofu-Gemüse-Rührbraten

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 3/4 Tassen extra fester Tofu, abgetropft und gepresst
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 1 mittelgroße gelbe Paprika
- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 2 kleine Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 2 Tassen Chinakohl, gehackt

Anweisungen

Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.

Erhitzen Sie einen Wok oder eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze und geben Sie das Rapsöl hinein. Den Tofu hinzufügen und unter Rühren 2-3 Minuten braten, bis er leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel und Karotten in die Pfanne geben und unter Rühren 2-3 Minuten braten, bis sie anfangen, weich zu werden.

Brokkoliröschen, rote und gelbe Paprika hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren braten.

Zum Schluss den Chinakohl hinzufügen und weitere 1-2 Minuten unter Rühren braten, bis er welk wird.

Geben Sie den Tofu zurück in die Pfanne und rühren Sie alles für eine letzte Minute zusammen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken oder mit Sojasauce beträufeln.

Heiß servieren.



KALORIEN ~ 675 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Pizza all'ortolana

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 3/4 Tassen Vollkornmehl
- 1/2 Teelöffel Hefe
- 1/2 Tasse Tomatensauce
- 1/2 Tasse Mozzarella-Käse, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 10 Basilikumblätter
- 1 kleine Aubergine, in Scheiben geschnitten
- 1/2 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1/2 mittelgroße rote Paprika

Anweisungen

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

In einer großen Rührschüssel das Weizenvollkornmehl und die Hefe vermischen. Nach und nach 50 ml Wasser hinzufügen und verrühren, bis ein Teig entsteht.

Kneten Sie den Teig etwa 5 Minuten lang und rollen Sie ihn dann zu einer dünnen Kruste aus.

Die Tomatensauce auf der Kruste verteilen, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen.

Den in Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Tomatensauce legen.

Die in Scheiben geschnittenen Auberginen, Zucchini und Paprika auf dem Mozzarella anrichten.

Mit Olivenöl beträufeln und mit abgerissenen Basilikumblättern bestreuen.

Die Pizza 15-20 Minuten lang backen, bis die Kruste knusprig und der Käse geschmolzen und blasig ist. In Scheiben schneiden und heiß servieren.



KALORIEN ~ 500 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Bananenbrot

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Teelöffel brauner Zucker
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse Weizenvollkornmehl
- 2 Teelöffel Butter
- 1 mittleres Ei

Anweisungen

Den Backofen auf 175°C (350°F) vorheizen.

Die Banane in einer Rührschüssel zerdrücken.

Die geschmolzene Butter und den braunen Zucker zu der zerdrückten Banane geben und umrühren.

Das Ei verquirlen und in die Schüssel geben und gut vermischen.

Das Weizenvollkornmehl in die Schüssel geben und umrühren, bis es sich gerade verbunden hat.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben.

30-35 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

Lassen Sie das Bananenbrot ein paar Minuten in der Form abkühlen, bevor Sie es herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 407 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Veggie-Burger

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 große Portobello-Pilzkappe
- 1 Salatblatt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine Schalotte
- 1/2 mittlere oder 1 kleine Tomate
- 2 kleine Essiggurken
- 1/2 Tasse Walnüsse
- 1 kleines Vollkornbrötchen

Anweisungen

Den Backofen auf 190°C (375°F) vorheizen.

Den Stiel des Portobello-Pilzes entfernen und die Kiemen mit einem Löffel herauskratzen.

Den Knoblauch und die Schalotte fein hacken.

Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten rösten, dabei gelegentlich umrühren, bis sie duften und leicht gebräunt sind.

Champignons, Knoblauch, Schalotten und Walnüsse in einer Küchenmaschine verarbeiten. So lange mixen, bis die Mischung fein gehackt und gut vermischt ist.

Die Masse zu einem Fladen formen und auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. 20 bis 25 Minuten backen, bis der Fladen fest und leicht gebräunt ist.

Die Tomate und die Gurken in Scheiben schneiden.

Das Burgerbrötchen toasten.

Den Burger mit dem Patty, der Tomate, dem Salat und den Gurken zusammensetzen.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 519 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Spinat und Kichererbsen nach andalusischer Art

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 4 Tassen frischer Spinat
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1/2 Tasse Kichererbsen aus der Dose
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

Anweisungen

Waschen Sie den Spinat und lassen Sie ihn gut abtropfen.

1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch, den gemahlene Kreuzkümmel und das Paprikapulver hinzufügen. Etwa 1-2 Minuten unter häufigem Rühren kochen, bis es duftet.

Die Kichererbsen in die Pfanne geben und umrühren, um sie mit der Gewürzmischung zu überziehen. Weitere 2-3 Minuten kochen.

Den Spinat in die Pfanne geben und umrühren, damit er sich mit den Kichererbsen verbindet. Weitere 3-5 Minuten kochen, bis der Spinat verwelkt und durchgegart ist.

Toasten Sie das Vollkornbrot und schneiden Sie es in kleine Würfel.

Den Spinat und die Kichererbsen in einer Schüssel anrichten, mit dem restlichen 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.



KALORIEN ~ 349 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Griechischer Salat

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/4 Tasse Schafskäse, zerbröckelt
- 1/4 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Esslöffel schwarze Oliven
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 große Tomate
- 1 mittelgroße Gurke

Anweisungen

Die Tomate waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Waschen und schneiden Sie die Gurke in mundgerechte Stücke.

Die rote Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Fetakäse zerbröckeln.

Die Tomate, die Gurke, die rote Zwiebel und die schwarzen Oliven in eine Salatschüssel geben.

Mit Olivenöl beträufeln.

Die Salatzutaten miteinander vermischen.

Den zerbröckelten Feta-Käse darüber geben.

Sofort servieren.



KALORIEN ~ 544 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Couscous mit Huhn und Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1/3 Tasse Couscous
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 kleine Karotten, gewürfelt
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 roher Hühnerschenkel
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

In einem kleinen Topf 75 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, vom Herd nehmen und den Couscous hinzufügen, dabei einmal umrühren. Den Topf abdecken und 5 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit die gewürfelten Zucchini, Karotten, Süßkartoffeln, Zwiebeln und das Hähnchen auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und durchschwenken, um sie zu beschichten.

Das Gemüse und das Hähnchen im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis das Gemüse zart und das Hähnchen durchgebraten ist.

Den Couscous mit einer Gabel zerdrücken und in eine große Rührschüssel geben. Das gebratene Gemüse und das Huhn hinzufügen und gut vermischen.

Sofort servieren oder für später im Kühlschrank aufbewahren.

Blaubeer-Bananen-Smoothie

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Heidelbeeren
- 1 große, reife Banane
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 Esslöffel Chiasamen

Anweisungen

Die Banane schälen und in einen Mixer geben.

Die Blaubeeren, die Mandelmilch und die Chiasamen in den Mixer geben.

Pürieren Sie die Zutaten, bis sie glatt und cremig sind, und fügen Sie bei Bedarf mehr Mandelmilch hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Smoothie in ein Glas gießen und genießen!

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 350 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium



KALORIEN ~ 584 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Zucca ripiena

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Teelöffel Rosmarin
- 1 kleiner Kürbis
- 2 Esslöffel schwarze Oliven
- 1/4 Tasse Kichererbsen aus der Dose
- 3/4 Tassen Kirschtomaten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Oregano
- 1/4 Tasse weiße Bohnen aus der Dose

Anweisungen

Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.

Schneiden Sie die Oberseite des Kürbisses ab und entfernen Sie die Kerne und das faserige Fruchtfleisch aus dem Inneren.

Schwarze Oliven, kleine weiße Bohnen, Kirschtomaten, Kichererbsen, gehackten Knoblauch, Olivenöl, Thymian, Oregano und Rosmarin in einer Schüssel vermengen. Gut mischen.

Die Mischung in den Kürbis füllen und mit dem Kürbisdeckel abdecken.

Den Kürbis in eine Auflaufform legen und im Ofen etwa 1 Stunde lang backen oder bis der Kürbis weich ist, wenn man ihn mit einer Gabel ansticht.

Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen. In Scheiben schneiden und genießen!



KALORIEN ~ 580 KCAL
 KOHLENHYDRATE ———
 FETT ———
 EIWEISS ———
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Müsli mit Trockenfrüchten und Nüssen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 2 Esslöffel getrocknete Cranberries
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Esslöffel Mandeln
- 2 Esslöffel Kokosflocken
- 1 Esslöffel Cashews
- 1/2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup

Anweisungen

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Haferflocken, getrocknete Cranberries, Rosinen, Kokosflocken, Honig, Mandeln und Cashewkerne in einer Schüssel vermengen.

Die Mischung auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Im Backofen 20-25 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Granola goldbraun ist.

Das Müsli vollständig abkühlen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 500 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Chili sin carne

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1/2 mittelgroße grüne Paprika, gewürfelt
- 1 Tasse Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1/2 mittelgroße rote Paprika, gewürfelt
- 1 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- 1 mittelgroße Tomate
- 1/2 Tasse Pinto-Bohnen aus der Dose
- 1/2 Tasse rote Kidney-Bohnen aus der Dose
- 1 Esslöffel Oregano
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Paprika

Anweisungen

Eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kochen, bis die Zwiebel glasig ist, etwa 2-3 Minuten.

Süßkartoffel, rote und grüne Paprika hinzufügen und etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse leicht weich ist.

Tomaten, Pintobohnen und rote Kidneybohnen zusammen mit Kreuzkümmel, Oregano und Paprika hinzufügen. Weitere 5 Minuten kochen lassen.

Petersilie und Koriander hinzufügen und weitere 2-3 Minuten kochen.

Heiß servieren und mit zerkleinerten Tortillachips oder Kartoffelchips belegen(**optional**).



KALORIEN ~ 540 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Vegane Bananenpfannkuchen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Tasse Hafermehl
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Ahornsirup

Anweisungen

In einer Rührschüssel die Banane mit einer Gabel zerdrücken, bis sie eine glatte Konsistenz hat. Die Mandelmilch und den Ahornsirup hinzugeben und gut verrühren. Das Hafermehl hinzufügen und mischen, bis ein glatter Teig entsteht. Eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray oder Öl besprühen. Gießen Sie den Teig etwa 1/4 Tasse auf einmal in die Pfanne und backen Sie ihn, bis die Ränder zu trocknen beginnen und die Oberfläche sprudelnd ist. Den Pfannkuchen umdrehen und eine weitere Minute backen, bis er auf beiden Seiten leicht gebräunt ist. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen und dabei die Hitze nach Bedarf anpassen. Servieren Sie die Pfannkuchen warm mit Ihrem Lieblingsbelag.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 400 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Tacos mit Tofu

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Weizentortillas
- 1/4 mittelgroße Avocado
- 1/4 mittelgroße rote Paprika
- 1/4 mittelgroße grüne Paprika
- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- 3 oz extra fester Tofu

Anweisungen

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine antihafbeschichtete Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Tofuwürfel hineingeben. 5-7 Minuten oder bis zur Knusprigkeit braten, dabei gelegentlich umrühren. Während der Tofu gart, schneiden Sie die rote und grüne Paprika sowie die Zwiebel in dünne Scheiben. Die Tortillas 15-20 Sekunden in der Mikrowelle oder in einer trockenen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze 10-15 Sekunden auf jeder Seite erwärmen. Die Tacos zusammenstellen, indem der knusprige Tofu, die in Scheiben geschnittene rote Paprika, die grüne Paprika und die Zwiebel gleichmäßig auf die beiden Tortillas verteilt werden. Jeden Taco mit Avocadoscheiben und ein paar Korianderblättern belegen.



KALORIEN ~ 559 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Gebratene Gemüselasagne

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Tasse Tomatensauce
- 1/4 Tasse Mozzarella-Käse, gerieben
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1/4 Kopf Blumenkohl
- 1 Stange Sellerie
- 2 Lasagneblätter
- 1 Knoblauchzehe

Anweisungen

Den Backofen auf 200°C (400°F) vorheizen.

Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Tomate und Karotte in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Sellerie fein hacken.

Das Gemüse in Olivenöl schwenken und auf einem Backblech ausbreiten. Mit getrocknetem Oregano bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten braten, bis das Gemüse zart und leicht gebräunt ist.

Die Lasagneblätter nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, dann abtropfen lassen.

Für den Aufbau der Lasagne eine Schicht geröstetes Gemüse auf den Boden einer Auflaufform legen.

Darauf eine Schicht gekochte Lasagneblätter und dann eine Schicht Tomatensauce.

Die Schichten wiederholen und mit einer Schicht Tomatensauce abschließen. Mit geriebenem Mozzarella-Käse bestreuen.

Im Backofen 25-30 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.



KALORIEN ~ 299 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Caprese-Spieße

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2/3 Tassen Kirschtomaten
- 2/3 Tassen Mozzarella-Käse, gewürfelt
- 10 Basilikumblätter

Anweisungen

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Waschen Sie die Kirschtomaten und tupfen Sie sie mit einem Papiertuch trocken.

Die Basilikumblätter waschen und beiseite legen.

Die Kirschtomaten, Mozzarellawürfel und Basilikumblätter in beliebiger Reihenfolge auf die Spieße stecken.

Optional: mit Olivenöl beträufeln

Sofort servieren.



KALORIEN ~ 480 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Falafel

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 Esslöffel Sesamsamen
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1/2 Tasse Kichererbsenmehl
- 1 Esslöffel Petersilie, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt
- 1/2 Esslöffel frischer Dill, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Anweisungen

Kichererbsenmehl, Petersilie, Koriander, Dill, Knoblauch, Kreuzkümmel, Sesam, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

Geben Sie so viel Wasser in die Schüssel und mischen Sie, bis Sie einen dicken, klebrigen Teig haben.

Lassen Sie den Teig mindestens 30 Minuten lang im Kühlschrank ruhen.

Mit einem kleinen Kekslöffel kleine Kugeln aus der Masse formen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Die Falafelbällchen im heißen Öl frittieren, bis sie knusprig und goldbraun sind, etwa 2-3 Minuten pro Seite.

Nehmen Sie die Falafel aus der Pfanne und legen Sie sie auf ein Papiertuch, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Servieren Sie die Falafel warm, als Snack oder in einem Fladenbrot mit etwas Tzatziki oder Hummus.



KALORIEN ~ 235 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

**WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN**

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Vietnamesische Sommerrollen

1 PORTION —————

Inhaltsstoffe

- 2 Reispapierhüllen
- 1 Tasse Kopfsalat, zerkleinert
- 1 kleine Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1/4 Tasse Pfefferminzblätter, gehackt
- 1/2 Streichholzgurke, in Scheiben geschnitten
- 10 Basilikumblätter, gehackt
- 1/8 Tasse Sojabohnennudeln
- Saft von 1 Limette

Anweisungen

Die Sojabohnennudeln nach Packungsanweisung kochen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Das Gemüse vorbereiten: Basilikum, Koriander, Pfefferminze, Gurke, Karotte und Salat waschen und klein schneiden.

Füllen Sie eine flache Schale mit warmem Wasser. Ein Reispapierpapier für etwa 10-15 Sekunden in das Wasser tauchen, bis es weich wird.

Das Reispapierpapier vorsichtig auf einen Teller legen. Einen Teil der gekochten Sojabohnennudeln auf das untere Drittel des Papiers legen, dabei auf beiden Seiten etwa einen Zentimeter Platz lassen.

Geben Sie einen Teil des Gemüses auf die Nudeln: Gurke, Karotte, Salat, Basilikum, Koriander und Pfefferminze.

Falten Sie die Seiten des Reispapiers über die Füllung und rollen Sie es dann von unten nach oben fest auf.

Den Vorgang mit dem zweiten Reispapier und den restlichen Zutaten wiederholen.

Mit einer Dip-Sauce aus Limettensaft und Sojasauce servieren.



KALORIEN ~ 280 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Tzatziki mit geschnittenem Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 mittelgroße grüne Paprika
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine Gurke
- 1/2 Tasse fettarmer griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel getrockneter Dill
- 1 Esslöffel Pfefferminzblätter, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Anweisungen

In einer Schüssel den griechischen Joghurt, den gehackten Knoblauch, das Olivenöl, den Dill, die Pfefferminzblätter und den Zitronensaft vermengen.

Gut umrühren und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen vermischen können. Während das Tzatziki abkühlt, bereiten Sie das geschnittene Gemüse vor, indem Sie Paprika, Karotten und Gurken waschen und in Scheiben schneiden.

Sobald das Tzatziki fertig ist, in einer kleinen Schüssel servieren und das geschnittene Gemüse auf einem Teller daneben anrichten.



KALORIEN ~ 394 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Geröstete Nüsse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/8 Tassen Mandeln
- 1/8 Tassen Walnüsse
- 1/8 Tassen Pekannüsse
- 2 Esslöffel Haselnüsse

Anweisungen

Den Backofen auf 180°C (350°F) vorheizen.

Verteilen Sie die Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse und Haselnüsse in einer einzigen Schicht auf einem Backblech.

Die Nüsse im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Achten Sie darauf, dass sie nicht zu lange geröstet werden, da sie schnell verbrennen können.

Nach dem Rösten das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Nüsse ein paar Minuten abkühlen lassen.

Servieren Sie die Nüsse als gesunden Snack oder fügen Sie sie Salaten, Haferflocken oder Joghurtschalen hinzu, um sie knackiger zu machen.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 300 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Muhammara

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 mittelgroße rote Paprika
- 1/8 Tasse Semmelbrösel
- 1/4 Tasse Walnüsse
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Esslöffel Granatapfelmelasse

Anweisungen

Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen. Die rote Paprika halbieren, den Stiel und die Kerne entfernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Die Paprika 15-20 Minuten lang rösten, bis die Haut verkohlt und das Fruchtfleisch weich ist.

Sobald die Paprika fertig ist, aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen.

Die Walnüsse in einer Küchenmaschine grob zerkleinern.

Die geröstete rote Paprika, das Olivenöl und die Granatapfelmelasse in die Küchenmaschine geben und pulsieren, bis sich alles verbunden hat und die Mischung glatt ist.

Die Semmelbrösel hinzufügen und erneut pulsieren, bis sie vollständig eingearbeitet sind.

Probieren Sie die Muhammara und passen Sie die Gewürze nach Bedarf an. Sie können je nach Geschmack eine Prise Salz, mehr Olivenöl oder mehr Granatapfelmelasse hinzufügen.

Servieren Sie die Muhammara mit Fladenbrot, Crackern oder frischem Gemüse.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 248 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —

* pro Portion

Popcorn mit Blumenkohl

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1,5 Esslöffel Kokosnussöl
- 2 Tassen Blumenkohl

Anweisungen

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Blumenkohl in kleine, mundgerechte Stücke schneiden

Die Blumenkohlstücke in einer Rührschüssel mit dem Kokosöl vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

Die Blumenkohlstücke in einer einzigen Schicht auf einem mit Pergamentpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Im Ofen 15-20 Minuten rösten, bis der Blumenkohl weich und leicht gebräunt ist.

Heiß als gesunder Snack oder als Beilage servieren.



KALORIEN ~ 574 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — — —
 FETT — — — — —
 EIWEISS — — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Auberginen-Lasagne

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 mittelgroße Tomaten, zerdrückt
- 1 kleine Karotte
- 1 Stange Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Aubergine
- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Tasse Rinderhackfleisch

Anweisungen

Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten unter Rühren anbraten. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten unter Rühren braten. Das Rinderhackfleisch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und 6-8 Minuten unter Rühren braten. Die zerdrückten Tomaten zugeben und 1 Stunde kochen lassen. In der Zwischenzeit die Auberginen in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz bestreuen und auf einem Backblech 25 Minuten lang backen. Auberginenscheiben auslegen, mit Rindfleisch und Tomatensauce bedecken und eine weitere Schicht Auberginenscheiben darauf legen. Im Backofen 25-30 Minuten backen.



KALORIEN ~ 424 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — — —
 FETT — — — — —
 EIWEISS — — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Zucchini-Nudeln mit gegrilltem Putenfleisch

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 mittelgroße Zucchini, spiralisiert
- 1/2 Tasse frische Basilikumblätter
- 1 Teelöffel Pinienkerne
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Unzen gegrillte Putenbrust, in Scheiben geschnitten

Anweisungen

Für das Pesto:

Basilikumblätter, Knoblauch, Pinienkerne und Olivenöl in einer Küchenmaschine vermengen. Pürieren, bis eine dicke Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini-Nudeln:

Erhitzen Sie einen Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.

Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und 3-5 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Sobald die Nudeln gekocht sind, die gegrillte Putenbrust dazugeben und umrühren.

Das Pesto in die Pfanne geben und umrühren, damit Nudeln und Putenfleisch gleichmäßig bedeckt sind.

Weitere 1-2 Minuten kochen, bis alles durchgehitzt ist.

Heiß servieren.



KALORIEN ~ 364 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Hummus mit Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 mittelgroße rote Paprika
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Karotte
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Tahini
- 1/2 Tasse Kichererbsen aus der Dose

Anweisungen

Die Kichererbsen abgießen und abspülen, dann in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Zitronensaft, gehackten Knoblauch und Tahin zu den Kichererbsen geben.

Pürieren Sie die Zutaten, bis sie glatt und cremig sind.

Wenn der Hummus zu dick ist, fügen Sie jeweils einen Esslöffel Wasser hinzu, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Den Hummus in eine Servierschüssel geben und nach Belieben mit etwas Olivenöl, Paprika oder gehackten frischen Kräutern garnieren.

Bereiten Sie das Gemüse vor, indem Sie es waschen und in Stifte schneiden.

Die Gemüsesticks um die Schale mit Hummus herum anrichten und sofort servieren.



KALORIEN ~ 368 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Dunkle Schokolade mit Haselnüssen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1,5 Unzen dunkle Schokolade, gehackt
- 1/4 Tasse geröstete Haselnüsse

Anweisungen

Ein kleines Backblech oder einen Teller mit Pergamentpapier auslegen.

Die gehackte Zartbitterschokolade in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Topf mit köchelndem Wasser unter häufigem Rühren schmelzen, bis sie glatt ist.

Nehmen Sie die Schüssel vom Herd und lassen Sie sie einige Minuten abkühlen.

Die gehackten Haselnüsse unterrühren, eventuell einen kleinen Teil zum Garnieren zurückbehalten.

Die Schokoladen-Haselnuss-Mischung auf das vorbereitete Backblech oder die Platte gießen und mit einem Spatel gleichmäßig verteilen.

Nach Belieben die reservierten gehackten Haselnüsse darüber streuen.

Lassen Sie die Schokolade mindestens 30 Minuten lang bei Raumtemperatur abkühlen und aushärten.

Sobald die Schokolade ausgehärtet ist, können Sie sie in Stücke brechen oder in Quadrate schneiden und servieren.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 240 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Artischockenherzen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Dose Artischockenherzen, abgetropft und ab gespült
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Anweisungen

Die Artischockenherzen abspülen, abtropfen lassen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz und den Pfeffer verquirlen, um das Dressing zuzubereiten.

Die Artischockenherzen in die Schüssel geben und schwenken, um sie gleichmäßig mit dem Dressing zu überziehen.

Die Artischockenherzen sofort servieren und nach Belieben mit einer Zitronenscheibe oder gehackten frischen Kräutern garnieren.



KALORIEN ~ 235 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Kürbis-Kokosnuss-Smoothie

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Kokosnussmilch
- 1/4 Tasse Kürbispüree
- 1/2 mittelgroße Banane

Anweisungen

Kokosmilch, Kürbispüree, gefrorene Banane, Kürbiskuchengewürz und 1 Tasse Eis in den Mixer geben. Pürieren, bis die Masse glatt ist.



KALORIEN ~ 440 KCAL
 KOHLENHYDRATE ———
 FETT ———
 EIWEISS ———

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Dattel-Chia-Pudding

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Teelöffel Honig oder Ahornsirup
- 1/4 Tasse Heidelbeeren
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Dattel
- 1/4 Tasse Chiasamen

Anweisungen

Alle Zutaten außer den Datteln in einer Schüssel mischen. Die Datteln vierteln und unter die Mischung rühren, bis sie gut vermischt sind. Abdecken und mindestens 4 Stunden lang kühl stellen. Ein- oder zweimal umrühren, um eventuell verklumpte Kerne zu lösen. In Schüsseln verteilen und mit den Blaubeeren garnieren.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 520 KCAL
 KOHLENHYDRATE ———
 FETT ———
 EIWEISS ———

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Butternusskürbis-Frühstückshaschee

1 PORTION

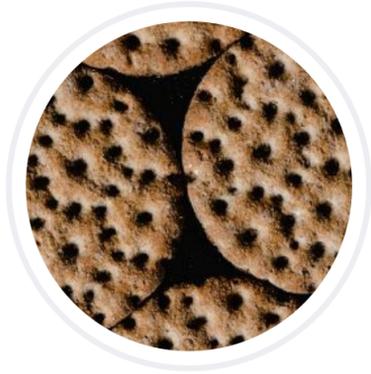
Inhaltsstoffe

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tassen frischer Spinat
- 1 kleiner Butternusskürbis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Eier
- 3,5 Unzen gemahlene Truthahnwurst
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Den Butternusskürbis in Würfel schneiden und 5 Minuten lang sautieren. Die Zwiebel hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Die Wurst, den Knoblauch und den Thymian hinzufügen und 1-2 Minuten kochen lassen. Den Spinat hinzugeben und 3-5 Minuten kochen lassen. In das Kürbishack eine Mulde eindrücken, die Eier hineingeben und 15-20 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 455 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

Kekse aus Mandelmehl

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 1/2 Tasse Mandelmehl
- 1/8 Teelöffel Meersalz
- 1/2 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Den Backofen auf 170°C vorheizen.

Mandelmehl, gemahlene Leinsamen und Meersalz in einer Rührschüssel mischen.

Wasser und Olivenöl zu der Mischung geben und rühren, bis ein Teig entsteht.

Legen Sie den Teig zwischen zwei Stücke Pergamentpapier und rollen Sie ihn aus, bis er etwa 1/8 Zoll dick ist.

Den Teig mit einem Pizzaschneider oder einem scharfen Messer in kleine Cracker schneiden.

Die Kekse auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech geben.

10-12 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind.

Lassen Sie die Cracker vor dem Servieren einige Minuten abkühlen.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 625 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Blaubeer-Muffins

2 PORTIONEN

Inhaltsstoffe

- 1/4 Tasse Blaubeeren
- 1/4 Tasse Mandelmilch
- 1/2 Tasse Mandelmehl
- 1,5 Esslöffel Kokosöl
- 1 mittleres Ei
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Anweisungen

Das Mandelmehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren. Kokosnussöl, Mandelmilch, Eier, Vanilleextrakt und Blaubeeren hinzufügen. Den Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes Muffinblech füllen und 10-12 Minuten backen, bis die Oberseite goldgelb ist. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Allergene: Eier und Nüsse



KALORIEN ~ 345 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Acai-Schale

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Açaí-Püree
- 1/5 Tasse Heidelbeeren
- 1 kleine Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1/4 Tasse Walnüsse
- 1/4 Tasse Erdbeeren,

Anweisungen

Die Banane in Scheiben schneiden und in einen Gefrierbeutel geben. Die Erdbeeren und Blaubeeren hinzufügen und im Gefrierfach aufbewahren, bis sie vollständig gefroren sind. In eine Schüssel geben, die Mandelmilch und das Açaí-Püree hinzugeben und glatt pürieren. Servieren und mit Walnüssen garnieren.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 413 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Thunfischsalat

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Dose Thunfisch
- 1/4 mittelgroße rote Zwiebel
- 1/2 mittelgroße Avocado
- 1 Stange Staudensellerie, gehackt
- 2 Teelöffel Kapern
- 1/2 Tasse Salat, zerkleinert
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Esslöffel Dijon-Senf

Anweisungen

Für das Dressing Olivenöl, Petersilie, Dill, Dijon-Senf, Rotweinessig und Salz verrühren. Die Zwiebel, den Sellerie und die Avocado hacken. In einer Schüssel den Salat, den Thunfisch, das gehackte Gemüse und die Kapern mischen. Mit dem Dressing abschmecken.

Allergene: Fisch



KALORIEN ~ 489 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

Avocado-Toast mit Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 kleiner Rettich, in Scheiben geschnitten
- 1 große Avocado
- 1 Stiel grüne Zwiebel
- 1 kleine Jalepeño-Paprika
- 2 Scheiben glutenfreies Brot

Anweisungen

Toasten Sie 2 Scheiben glutenfreies Brot, bis es dunkel genug ist.

Eine Avocado in einer Schüssel pürieren, bis sie glatt ist (oder nur Scheiben verwenden).

Nach Belieben 1 grüne Zwiebel, 1 mittelgroßen Rettich und/oder 1 kleine Jalapeño-Paprika in Scheiben schneiden und darüber geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KALORIEN ~ 350 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Esslöffel Walnüsse
- 1 Becher griechischer Joghurt
- 2 Teelöffel Honig oder Ahornsirup
- 2 Esslöffel Mandeln

Anweisungen

Den fettarmen griechischen Joghurt in eine Servierschüssel geben.

Den Honig über den Joghurt träufeln.

Die Mandeln und Walnüsse grob hacken und über den Joghurt streuen.

Servieren und genießen!

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 360 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — — —
 FETT — — — — —
 EIWEISS — — — — —
 * pro Portion

Frittata mit Zucchini und Tomaten

1 PORTION —————

Inhaltsstoffe

- 1 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tomate, gewürfelt
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Mandelmilch
- 3 große Eier

Anweisungen

Den Backofen auf 190°C (375°F) vorheizen.

In einer großen Schüssel die Eier, die Mandelmilch, den getrockneten Oregano, das Salz und den Pfeffer verquirlen.

In einer ofenfesten Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die in Scheiben geschnittenen Zucchini hinzugeben und 3-4 Minuten anbraten, bis sie leicht weich sind.

Die gehackte Tomate in die Pfanne geben und eine weitere Minute rühren.

Die Eimischung in die Pfanne gießen und vorsichtig umrühren, damit sie sich mit dem Gemüse verbindet.

Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 15-20 Minuten backen, bis die Frittata durchgebacken und oben leicht goldgelb ist.

Lassen Sie die Frittata ein paar Minuten abkühlen, bevor Sie sie in Scheiben schneiden und servieren.

Allergene: Eier und Nüsse



KALORIEN ~ 650 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Auberginen-Rollatini

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 mittelgroße Aubergine
- 1/4 Tasse Mandelmehl
- 1/8 Tasse Kokosnussmehl
- 1 Ei, verquirlt
- 1/2 Tasse Marinara-Sauce
- 1/4 Tasse Ricotta-Käse
- 1/4 Tasse Mozzarella-Käse, gerieben
- 1 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Den Backofen auf 190°C (375°F) vorheizen.

In einer flachen Schüssel Mandelmehl und Kokosmehl vermischen.

Die Auberginenscheiben in das verquirlte Ei tauchen und dann in der Mehlmischung wenden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Auberginenscheiben hineingeben und 2-3 Minuten auf jeder Seite anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Jede Auberginenscheibe mit einem Löffel Marinarasauce bestreichen und mit einem Klecks Ricotta-Käse belegen.

Die Auberginenscheiben aufrollen und in eine Auflaufform legen.

Die restliche Marinara-Sauce über die Brötchen gießen und mit geriebenem Mozzarella-Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und Blasen wirft.

Allergene: Eier und Nüsse



KALORIEN ~ 540 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Salat aus Süßkartoffeln und Grünkohl

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Tasse Süßkartoffel, gewürfelt
- 2 Tassen Grünkohl, gehackt
- 1/4 Tasse gehackte Mandeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Dijon-Senf

Anweisungen

Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech ausbreiten und mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln. 20-25 Minuten rösten, bis sie weich und goldgelb sind.

In einer großen Schüssel den Grünkohl und die Mandeln vermengen.

In einer kleinen Schüssel den restlichen 1 EL Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer verquirlen, um das Dressing herzustellen.

Die gerösteten Süßkartoffelwürfel in die Schüssel mit dem Grünkohl und den Mandeln geben. Das Dressing darüber träufeln und gut durchschwenken, um es zu überziehen.

Sofort servieren.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 325 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Gebratener Blumenkohl mit Champignons

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1,5 Tassen Blumenkohl, gerieben
- 1/2 Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße grüne Paprika, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

Anweisungen

Kokosnussöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Die Zwiebel hinzufügen und weich kochen.

Pilze, Paprika, Knoblauchpulver, Ingwer, Salz und Pfeffer hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie weich sind.

Den geriebenen Blumenkohl hinzugeben und unter Rühren weiterbraten, bis der Blumenkohl durchgebraten ist.

Heiß servieren.



KALORIEN ~ 253 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Cremige Brokkolisuppe

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1/2 Tassen Gemüsebrühe
- 1/4 Tassen Kokosnussmilch

Anweisungen

In einem großen Topf das Kokosnussöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich ist.

Den gehackten Knoblauch und den gehackten Brokkoli in die Pfanne geben und eine weitere Minute rühren.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.

Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer oder einem normalen Mixer, bis sie glatt ist.

Die Kokosmilch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiß servieren.



KALORIEN ~ 450 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Polenta mit gebratenen Champignons und Spinat

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse geschnittene Champignons
- 1/2 Tasse frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Tasse Maismehl
- 1/2 TL Meersalz

Anweisungen

1. In einem mittelgroßen Kochtopf 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Salz hinzufügen und langsam 1/2 Tasse Maismehl einrieseln lassen, dabei ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden.
2. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 5-10 Minuten weiterschlagen, bis die Masse eindickt und sich von den Rändern der Pfanne löst.
3. Vom Herd nehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen.
4. In einer Pfanne Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. In Scheiben geschnittene Pilze hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie gebräunt sind.
5. Frischen Spinat in die Pfanne geben und kochen, bis er verwelkt ist.
6. Polenta mit den gebratenen Pilzen und dem Spinat servieren.



KALORIEN ~ 330 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

Schüssel mit Kichererbsen und Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Süßkartoffel, gewürfelt
- 1/2 Tasse Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Zwiebel, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Tasse Kichererbsen aus der Dose

Anweisungen

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Süßkartoffel, Zucchini und Zwiebel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie weich sind.

Kichererbsen hinzufügen und kochen, bis sie durch sind.



KALORIEN ~ 450 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Smoothie-Bowl mit Hanfsamen

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Tasse gefrorene gemischte Beeren
- 1 Banane
- 2 Esslöffel Hanfsamen
- 1/2 Tasse Kokosnussmilch

Anweisungen

Die gefrorenen Beeren, die Banane und die Kokosmilch pürieren, bis sie glatt sind.

In eine Schüssel geben und mit Hanfsamen bestreuen.



KALORIEN ~ 350 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Quinoa-Frühstücksschüssel

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 3/4 Tasse angereicherte Sojamilch
- 1/4 Tasse Heidelbeeren
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 1/4 Tasse Quinoa
- 2 Teelöffel Honig oder Ahornsirup

Anweisungen

Die Quinoa in der doppelten Menge Wasser kochen

Die gekochte Quinoa, die Leinsamen und die Sojamilch in einer Schüssel mischen.

Mit Heidelbeeren belegen.

Mit Honig beträufeln.



KALORIEN ~ 500 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Buchweizenpfannkuchen mit Erdbeermarmelade

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Tasse Buchweizenmehl
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1 Esslöffel Erdbeermarmelade

Anweisungen

Das Buchweizenmehl und die Kokosmilch in einer Schüssel mischen.

Eventuell Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze und gießen Sie den Teig in die Pfanne, bis er auf beiden Seiten gebräunt ist.

Mit Erdbeermarmelade bestreichen.



KALORIEN ~ 290 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Veggie-Frühstücksburrito

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse Salsa
- 1 großes Salatblatt
- 1 Maistortilla
- 1/4 Tasse schwarze Bohnen aus der Dose

Anweisungen

Die Tortilla erwärmen und die Avocado darauf verteilen.
 Salat, schwarze Bohnen und Salsa hinzufügen.
 Die Tortilla zu einem Burrito falten.



KALORIEN ~ 420 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Gebratenes Huhn mit Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 6 Unzen rohe Hähnchenbrust
- 1/2 kleine Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Tomate, gewürfelt
- 1 rote Paprika
- 2 Esslöffel Olivenöl

Anweisungen

Schneiden Sie das Gemüse und legen Sie es mit Olivenöl auf ein Backblech.
 Das Hähnchen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Estragon würzen und auf das Gemüse legen.
 Im Ofen 1 Stunde lang braten (eine halbe Stunde auf jeder Seite).



KALORIEN ~ 380 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Wintersalat mit Krabben und Rüben

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/8 Tasse Walnüsse, gehackt und geröstet
- 1 mittelgroße Rote Bete, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse gekochte Garnelen, geschält und entdarnt
- 1,5 Tassen gemischter Salat
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Anweisungen

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Die Rüben unter kaltem Wasser waschen und den oberen und unteren Teil abschneiden.
3. Schneiden Sie die Rüben in Scheiben und rösten Sie sie 30-40 Minuten lang oder bis sie weich sind, wenn man sie mit einer Gabel ansticht.
4. In einer großen Schüssel das gemischte Salatgemüse, die gekochten Garnelen und die gerösteten Rüben mischen. Durchmischen.
5. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den Dijon-Senf, das Salz und den Pfeffer verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
6. Das Dressing über den Salat gießen und durchschwenken, um ihn zu bedecken.
7. Den Salat mit gehackten und gerösteten Walnüssen bestreuen.

Allergene: Schalentiere und Nüsse



KALORIEN ~ 580 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Vitamin A

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Quiche mit Süßkartoffelkruste

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 große Eier
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 Tassen Süßkartoffel, geschält und gerieben
- 50 g Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Tasse Spinat, gehackt
- 1/4 Tasse zerbröckelter Fetakäse
- 3 EL Milch

Anweisungen

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die geriebene Süßkartoffel und das Ei in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine 20 cm große Quicheform mit Olivenöl einfetten und die Süßkartoffelmischung in die Form drücken, sodass eine Kruste entsteht. 10 Minuten lang backen.
4. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich werden. Spinat und rote Paprika hinzugeben und einige Minuten kochen, bis der Spinat verwelkt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer separaten Schüssel ein Eigelb, die Milch und den zerbröckelten Feta-Käse verquirlen.
6. Die Gemüsemischung auf der Süßkartoffelkruste verteilen, dann die Eier-Milch-Mischung darüber gießen.
7. 25-30 Minuten backen, bis die Quiche fest ist und eine goldgelbe Oberfläche hat.
8. Vor dem Aufschneiden und Servieren einige Minuten abkühlen lassen.



KALORIEN ~ 450 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Mandel-Honig-Frühstücksriegel

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1/4 Tasse Mandelmehl
- 1/4 Tasse Mandeln, gehackt
- 1/8 Tasse ungesüßte Kokosraspeln
- 1 Esslöffel Kokosöl, geschmolzen
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

Anweisungen

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C (350°F) vor. Eine kleine Auflaufform mit Pergamentpapier auslegen.
2. In einer Rührschüssel Mandelmehl, gehackte Mandeln und Kokosraspeln vermengen.
3. Honig, geschmolzenes Kokosnussöl und Vanilleextrakt in die Schüssel geben. Umrühren, bis alle Zutaten gut vermischt sind.
4. Drücken Sie den Teig in die vorbereitete Auflaufform, indem Sie ihn mit einem Spatel oder der Rückseite eines Löffels gleichmäßig verteilen.
5. Backen Sie den Powerriegel 10-12 Minuten, bis er oben leicht goldbraun ist.
6. Lassen Sie den Powerriegel vollständig abkühlen, bevor Sie ihn in Portionen schneiden.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 500 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

Veggie-Frühstücksschüssel

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Tasse Blumenkohl, gehackt
- 1 Tasse Zucchini, gehackt
- 1 Tasse rote Paprika, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 große Eier
- 1/2 Avocado, gewürfelt

Anweisungen

Den Backofen auf 200°C (400°F) vorheizen.

Den gehackten Blumenkohl, die Zucchini und die rote Paprika mit Olivenöl, Salz und Pfeffer auf einem Backblech verteilen.

Das Gemüse 20-25 Minuten lang rösten, bis es zart und leicht verkohlt ist.

Während das Gemüse röstet, eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Eier in die Pfanne schlagen und kochen, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch flüssig ist.

Sobald das Gemüse geröstet ist, in eine Schüssel geben.

Das Gemüse mit den Spiegeleiern und der gewürfelten Avocado belegen.

Heiß servieren.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 500 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Sojabohnennudeln mit Walnusspesto

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Tasse Blumenkohlröschen
- 1/2 Tasse Sojabohnennudeln
- 1/4 Tasse geröstete rote Paprika
- 1,5 Esslöffel Walnüsse
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Tasse geriebener Parmesankäse

Anweisungen

1. Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. 1/4 Tasse des Nudelkochwassers aufbewahren, bevor die Nudeln abgetropft werden.
3. Während die Nudeln kochen, die Blumenkohlröschen auf ein Backblech legen und 15-20 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
4. In einer Küchenmaschine die gerösteten roten Paprikaschoten, Walnüsse, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl zu einer glatten Masse verarbeiten.
5. In einer großen Schüssel die gekochten Nudeln mit dem gerösteten Blumenkohl und dem Walnusspesto vermischen, dabei nach Bedarf das reservierte Nudelkochwasser hinzufügen, um die Sauce zu lockern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Sofort servieren und nach Belieben mit zusätzlichem Parmesan und gehackten Walnüssen garnieren.

Allergene: Nüsse



KALORIEN ~ 370 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Ratatouille mit Ziegenkäse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 Tasse gehackte Aubergine
- 1 Tasse gehackte Zucchini
- 1 Tasse gehackte rote Paprika
- 3 Esslöffel gehackte Zwiebel
- 3,5 Esslöffel zerbröckelter Ziegenkäse
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Teelöffel Oregano

Anweisungen

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
2. Auberginen, Zucchini und rote Paprika in die Pfanne geben und 5-7 Minuten anbraten, bis sie anfangen, weich zu werden.
3. Die gehackten Tomaten aus der Dose, Oregano, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und umrühren. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und das Ratatouille 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Soße eingedickt ist.
4. Das Ratatouille in einer Schüssel anrichten und mit dem zerbröckelten Ziegenkäse bestreuen.



KALORIEN ~ 410 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — —
 FETT — — —
 EIWEISS — — —

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Harissa-Baby-Kartoffelsalat

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Esslöffel Harissa-Paste
- 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1,5 Tassen Babykartoffeln, halbiert
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Gurke, in Stücke geschnitten
- 1/2 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 2 Esslöffel frische Minze, gehackt

Anweisungen

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 200°C (400°F) vor.
2. In einer Schüssel das Olivenöl, die Harissa-Paste, den Honig, den Zitronensaft, das Salz und den schwarzen Pfeffer vermengen.
3. Die halbierten Babykartoffeln in die Schüssel geben und durchschwenken, um sie mit der Harissa-Mischung zu überziehen.
4. Verteilen Sie die Kartoffeln auf einem Backblech und rösten Sie sie 20-25 Minuten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
5. In einer separaten Schüssel die gehackte Gurke, die geschnittene rote Zwiebel, die gehackte Petersilie und die gehackte Minze vermischen.
6. Sobald die Kartoffeln gekocht sind, lassen Sie sie ein paar Minuten abkühlen, bevor Sie sie in die Schüssel mit der Gurkenmischung geben. Alles gut durchmischen, bis alles gut vermischt ist.
7. Servieren Sie den Kartoffelsalat warm oder gekühlt.



KALORIEN ~ 350 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS

* pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Gegrillter Wolfsbarsch mit Oliven-Tomaten-Salsa

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Zitrone, ausgepresst
- 1/4 Tasse gehackte, entsteinte Kalamata-Oliven
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 5-6 Kirschtomaten, gehackt
- 1 Teelöffel Kapern, gehackt
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 6 oz Wolfsbarschfilet
- 20 Basilikumblätter, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Anweisungen

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Das Wolfsbarschfilet auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
3. In einer Schüssel die gehackten Kalamata-Oliven, Kirschtomaten, Petersilie, Basilikum, Kapern, gehackten Knoblauch, Zitronensaft und natives Olivenöl extra vermengen. Nach Belieben mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
4. Die Oliven-Tomaten-Salsa auf dem Wolfsbarschfilet verteilen.
5. Das Wolfsbarschfilet auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und 15-20 Minuten backen, bis der Fisch durchgebraten ist und die Salsa oben leicht gebräunt ist.
6. Heiß mit einer Beilage Ihrer Wahl servieren.

Allergene: Fisch



KALORIEN ~ 440 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Zucchini-Tortilla mit Gemüse

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 Zucchini, gerieben
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 große Eier
- 1 mittelgroße Kartoffel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Petersilie, gehackt

Anweisungen

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten, bis die Zwiebel weich ist.
3. Die rote Paprika und die geriebenen Zucchini in die Pfanne geben und weitere 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in dieselbe Pfanne geben und etwa 10 Minuten kochen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
5. Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen und das gekochte Gemüse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Eier-Gemüse-Mischung in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten, bis der Boden fest ist.
7. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und 10-15 Minuten backen, bis die Oberfläche fest und leicht golden ist.
8. Aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen, bevor sie in Scheiben geschnitten werden. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 390 KCAL
 KOHLENHYDRATE
 FETT
 EIWEISS
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Pilz Stroganoff

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1 große Zucchini
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Teelöffel Thymian, getrocknet
- 1/2 Tasse Gemüsebrühe
- 1/4 Tasse saure Sahne
- 1/2 Teelöffel getrockneter Rosmarin
- 1/4 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Anweisungen

Verwenden Sie einen Spiralisierer, um die Zucchini in Nudeln zu verwandeln (oder kaufen Sie sie tiefgefroren).

Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig ist.

Die in Scheiben geschnittenen Champignons, Thymian, Rosmarin und geräucherten Paprika in die Pfanne geben.

Weitere 3-4 Minuten kochen, bis die Pilze ihre Flüssigkeit abgegeben haben und weich sind.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Mischung zum Köcheln bringen.

Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die saure Sahne einrühren.

Die Zucchininudeln in die Pfanne geben und mit der Sauce schwenken, bis die Nudeln bedeckt und weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit gehackter Petersilie garnieren.



KALORIEN ~ 600 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Shakshuka

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 mittelgroße Paprika, gewürfelt
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1 TL Paprika
- 4 EL zerbröckelter Fetakäse
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 mittelgroße Eier

Anweisungen

1. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und etwa 3-4 Minuten kochen, bis sie weich und glasig sind.
3. Paprika, Tomaten, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 3 bis 4 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist und die Mischung duftet.
4. Mit einem Löffel eine Vertiefung in der Mitte der Mischung machen und ein Ei hineinschlagen.
5. Die Pfanne mit einem Deckel oder einem Blatt Alufolie abdecken und weitere 5-7 Minuten kochen, bis die Eier nach Belieben gekocht sind.
6. Den Feta-Käse darüber streuen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Allergene: Eier



KALORIEN ~ 475 KCAL
 KOHLENHYDRATE — — — —
 FETT — — — —
 EIWEISS — — — —
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Diese Mahlzeit ist eine Quelle von
 Kalzium

Toast mit Feigen und Ricotta

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 4 EL Ricottakäse
- 2 frische Feigen, in Scheiben geschnitten
- 1/2 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 TL Walnüsse, gehackt

Anweisungen

1. Toasten Sie die Brotscheiben, bis sie den gewünschten Gargrad haben.
2. Während das Brot röstet, in einer kleinen Schüssel den Ricotta-Käse, den Honig und den Zimt verrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Sobald das Brot geröstet ist, die Ricotta-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
4. Die in Scheiben geschnittenen Feigen auf der Ricottamasse anrichten.
5. Die gehackten Walnüsse über die Feigen streuen.



KALORIEN ~ 620 KCAL
 KOHLENHYDRATE ———
 FETT ———
 EIWEISS ———
 * pro Portion

WAS SIE AUF DER GRUNDLAGE
 IHRER GENETISCHEN ERGEBNISSE
 WISSEN SOLLTEN

Diese Mahlzeit kann einen hohen
 Salzgehalt haben

Diese Mahlzeit ist eine Eisenquelle

Gebratenes Rindfleisch und Brokkoli

1 PORTION

Inhaltsstoffe

- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1 Knoblauchzehe
- 3,5 Unzen rohes Rindersteak, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Tasse Naturreis

Anweisungen

Erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einem Wok oder einer großen Bratpfanne bei starker Hitze.

Das in Scheiben geschnittene Rindfleisch hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten braten, bis es gebräunt ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In dieselbe Pfanne die in Scheiben geschnittene Zwiebel und den gehackten Knoblauch geben. Unter Rühren 1-2 Minuten braten, bis die Zwiebel weich und leicht karamellisiert ist.

Die Brokkoliröschen in die Pfanne geben und weitere 2-3 Minuten unter Rühren braten, bis der Brokkoli zart und knackig ist.

Das Rindfleisch wieder in die Pfanne geben und 2 Esslöffel Sojasauce hinzufügen. Weitere 1-2 Minuten unter Rühren braten, bis alles durchgehitzt ist und sich die Soße gut verteilt hat.

Rindfleisch und Brokkoli mit 1/2 Tasse gekochtem Naturreis servieren.