

TAG 1

MITTAGESSEN

| | | |
|---------------------------------|--------|--|
| Kaffee | 175 ml | |
| Joghurt, fettarmes Fett | 150 g | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie Joghurt essen - das ist eine gute Wahl! Joghurt ist ein fermentiertes Produkt, das gut für das Darmmikrobiom ist. |
| Samen, Leinsamen oder Leinsamen | 15 g | Gut, dass Sie sich für Samen entschieden haben! Dies ist ein Produkt, das zu Ihrer Darmgesundheit beiträgt. |
| Preiselbeere | 50 g | Basierend auf dem Ernährungstagebuch scheint es, dass Sie durchschnittlich genug Obst pro Tag essen – gut gemacht! Behalten Sie das bei |
| | | Das Darmmikrobiom liebt Vielfalt (verschiedene Formen und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten an Obst und Gemüse wie möglich zu essen. |
| Haferflocken | 25 g | Wir sehen, dass Sie zum Frühstück Haferflocken essen – gut gemacht! Haferflocken fördern die Darmgesundheit. |

MITTAGESSEN

| | | |
|----------------------|--------|---|
| | | Fügen Sie Fisch als Beilage hinzu (wie Lachs, Thunfisch, Forellen, Makrelen, Sardine, Silberbarsch, Hering, Sardellen, Kabeljau, Torpedobarsch, Schwertfisch oder Pangasius). |
| Tee, grün | 250 ml | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie grünen Tee trinken - das ist eine gute Wahl! Sie können auch Ingwer- oder Kräutertee probieren. |
| Gurke | 50 g | Basierend auf dem Ernährungstagebuch sieht es so aus, als würden Sie durchschnittlich genug Gemüse pro Tag essen – gute gemacht! Weiter so |
| Hummus | 25 g | Hummus ist ein Produkt, das aus Kichererbsen (die zu den Hülsenfrüchten gehören) hergestellt wird. Hülsenfrüchte sind gut für die Darmgesundheit - gut gemacht! |
| Cracker, geschrieben | 50 g | |
| Hähnchenfilet | 25 g | |

ABENDESSEN

Kochen Sie mit Gemüseölen wie natives Olivenöl extra.

| | | |
|---|--------|---|
| Bean, breit | 125 g | Wir sehen, dass Sie Hülsenfrüchte konsumieren – gut gemacht! Versuchen Sie, häufiger Hülsenfrüchte zu essen. Ein Esslöffel Hülsenfrüchte passt gut zu Reis oder Nudelgerichten. |
| Curry Pulver | 1 g | Gut, dass Sie sich für Currypulver entschieden haben! Die Forschung zeigt, dass die Zugabe verschiedener Gewürze zu Ihrer Ernährung gut für das Darmmikrobiom ist. |
| Soße | 50 ml | |
| Rosenkohl | 155 g | |
| Knoblauch | 20 g | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie manchmal Knoblauch zu Ihrer Mahlzeit hinzufügen - das ist eine gute Wahl! Sie können Knoblauch eventuell mit anderen Gemüsesorten wie Lauch und Zwiebeln abwechseln. |
| Kartoffel, geschält | 100 g | Interessanterweise enthalten Produkte wie Nudeln, Kartoffeln und Reis Substanzen namens „resistente Stärke“, die gut für das Darmmikrobiom sind. Sie entstehen, wenn wir sie kochen und (über Nacht) abkühlen lassen. |
| Kefir | 200 ml | |
| Fleiscbällchen | 100 g | |
| SNACKS | | |
| Wasserhahn | 200 ml | |
| Zimt | 1 g | Ihr Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie manchmal Zimt hinzufügen - gute Wahl! Sie können Zimt auch mit Kakaopulver oder Kurkuma abwechseln. |
| Birne | 214 g | |
| GETRÄNKE | | |
| Trinken Sie mindestens dreimal am Tag Tee. Vorzugsweise schwarzer, Grün-, Ingwer- oder Kräutertee. | | |
| Trinken Sie genug Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter). Es ist wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da dies die Verdauung fördert. | | |

TAG 2

MITTAGESSEN

| | | |
|-------------------------|--------|---|
| Kaffee | 175 ml | |
| Joghurt, fettarmes Fett | 150 g | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie Joghurt essen - das ist eine gute Wahl! Joghurt ist ein fermentiertes Produkt, das gut für das Darmmikrobiom ist. |
| Brombeere | 50 g | Basierend auf dem Ernährungstagebuch scheint es, dass Sie durchschnittlich genug Obst pro Tag essen – gut gemacht! Behalten Sie das bei Das Darmmikrobiom liebt Vielfalt (verschiedene Formen und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten an Obst und Gemüse wie möglich zu essen. |
| Samen, Chia | 15 g | Gut, dass Sie sich für Samen entschieden haben! Dies ist ein Produkt, das zu Ihrer Darmgesundheit beiträgt. |
| None | 25 g | |

MITTAGESSEN

| | | |
|---------------------|--------|--|
| Brötchen, Vollkorn | 120 g | Wir sehen, dass Sie Vollkornprodukte essen – sehr gut! Vollkornprodukte sind gut für die Darmflora. |
| Tee, grün | 250 ml | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie grünen Tee trinken - das ist eine gute Wahl! Sie können auch Ingwer- oder Kräutertee probieren. |
| Mayonnaise, Licht | 20 g | |
| Thunfisch in Wasser | 50 g | |
| Tomate, Kirsche | 50 g | Basierend auf dem Ernährungstagebuch sieht es so aus, als würden Sie durchschnittlich genug Gemüse pro Tag essen – gute gemacht! Weiter so |

ABENDESSEN

| | | |
|-------------|-------|---|
| | | Fügen Sie Ihrem Abendessen Hülsenfrüchte hinzu. Ein Esslöffel Hülsenfrüchte passt gut zu Reis- oder Nudelgerichten. |
| | | Kochen Sie mit Gemüseölen wie natives Olivenöl extra. |
| Hühnerbrust | 100 g | |

| | | |
|-----------------|--------|--|
| Kurkuma | 1 g | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie manchmal Kurkuma hinzufügen - gute Wahl! Sie können Kurkuma auch mit Zimt oder Kakaopulver abwechseln. |
| Pasta, Vollkorn | 100 g | Interessanterweise enthalten Produkte wie Nudeln, Kartoffeln und Reis Substanzen namens „resistente Stärke“, die gut für das Darmmikrobiom sind. Sie entstehen, wenn wir sie kochen und (über Nacht) abkühlen lassen. |
| Pasta-Sauce | 50 ml | |
| Lauch | 20 g | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie manchmal Lauch zu Ihrer Mahlzeit hinzufügen - das ist eine gute Wahl! Sie können Lauch eventuell mit anderen Gemüsesorten wie Knoblauch und Zwiebeln abwechseln. |
| Pilz | 140 g | |
| Spinat | 45 g | |
| Kombucha | 330 ml | |
| SNACKS | | |
| Wasserhahn | 200 ml | |
| Erdnussbutter | 20 g | |
| Reiswaffel | 20 g | |
| GETRÄNKE | | |
| | | Fügen Sie Kefir zu Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme hinzu. Dies ist beispielsweise zwischen oder während der Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- oder Abendessen) möglich. Kefir ist ein fermentiertes Getränk, das gut für das Darmmikrobiom ist. |
| | | Trinken Sie mindestens dreimal am Tag Tee. Vorzugsweise schwarzer, Grün-, Ingwer- oder Kräutertee. |
| | | Trinken Sie genug Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter). Es ist wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da dies die Verdauung fördert. |

TAG 3

MITTAGESSEN

| | | |
|-------------------------|--------|--|
| Kaffee | 175 ml | |
| Kakaopulver | 1 g | Ihr Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie manchmal Kakaopulver hinzufügen - gute Wahl! Sie können Kakaopulver auch mit Zimt und/oder Kurkuma abwechseln. |
| Joghurt, fettarmes Fett | 150 g | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie Joghurt essen - das ist eine gute Wahl! Joghurt ist ein fermentiertes Produkt, das gut für das Darmmikrobiom ist. |
| Erdbeere | 50 g | Basierend auf dem Ernährungstagebuch scheint es, dass Sie durchschnittlich genug Obst pro Tag essen – gut gemacht! Behalten Sie das bei |
| | | Das Darmmikrobiom liebt Vielfalt (verschiedene Formen und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten an Obst und Gemüse wie möglich zu essen. |
| Nuss, Mandel | 25 g | |

MITTAGESSEN

| | | |
|----------------|--------|---|
| | | Fügen Sie Fisch als Beilage hinzu (wie Lachs, Thunfisch, Forellen, Makrelen, Sardine, Silberbarsch, Hering, Sardellen, Kabeljau, Torpedobarsch, Schwertfisch oder Pangasius). |
| Tee, grün | 250 ml | Das Ernährungstagebuch zeigt, dass Sie grünen Tee trinken - das ist eine gute Wahl! Sie können auch Ingwer- oder Kräutertee probieren. |
| Brot, Vollkorn | 150 g | Wir sehen, dass Sie Vollkornprodukte essen – sehr gut! Vollkornprodukte sind gut für die Darmflora. |
| Ei | 50 g | |
| Kopfsalat | 50 g | Basierend auf dem Ernährungstagebuch sieht es so aus, als würden Sie durchschnittlich genug Gemüse pro Tag essen – gute gemacht! Weiter so |
| Käse, gereift | 30 g | |

ABENDESSEN

Fügen Sie Ihrem Abendessen Knoblauch, Lauch und Zwiebel hinzu. Untersuchungen zeigen, dass diese Gemüsesorten gut für das Darmmikrobiom sind.

| | | |
|-----------------------|--------|--|
| | | Fügen Sie Ihrem Abendessen Hülsenfrüchte hinzu. Ein Esslöffel Hülsenfrüchte passt gut zu Reis- oder Nudelgerichten. |
| Öl, Olive | 10 ml | Gut gemacht! Olivenöl ist ein Produkt, das besser für Ihre Darmgesundheit ist als harte und/oder tierische Fette. |
| Reis, Vollkorn | 100 g | Interessanterweise enthalten Produkte wie Nudeln, Kartoffeln und Reis Substanzen namens „resistente Stärke“, die gut für das Darmmikrobiom sind. Sie entstehen, wenn wir sie kochen und (über Nacht) abkühlen lassen. |
| Sojasauce | 50 ml | |
| Milch, fettarmes Fett | 200 ml | Ersetzen Sie Milch oder pflanzliche Getränke durch (pflanzlichen) Joghurt. Joghurt enthält natürliche gesunde Bakterien, die gut für das Darmmikrobiom sind. |
| Lachs | 100 g | |
| Spargel, grün | 135 g | |
| Brokkoli | 30 g | |
| Zwiebel, Frühling | 20 g | |
| SNACKS | | |
| Banane | 130 g | Interessanterweise enthalten grüne, unreife Bananen Stoffe, die als "Resistente Stärke" bezeichnet werden, und die für das Darmmikrobiom gut sind. |
| Wasserhahn | 200 ml | |
| Apfel | 135 g | |
| GETRÄNKE | | |
| | | Fügen Sie Kefir zu Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme hinzu. Dies ist beispielsweise zwischen oder während der Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- oder Abendessen) möglich. Kefir ist ein fermentiertes Getränk, das gut für das Darmmikrobiom ist. |
| | | Trinken Sie mindestens dreimal am Tag Tee. Vorzugsweise schwarzer, Grün-, Ingwer- oder Kräutertee. |
| | | Trinken Sie genug Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter). Es ist wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da dies die Verdauung fördert. |

