

TAG 1

MITTAGESSEN

Joghurt, fettarmes Fett	200 g	Das Tagebuch zeigt, dass Sie Joghurt essen - das ist eine gute Wahl! Joghurt ist ein fermentiertes Produkt, das für das Darmmikrobiom günstig ist.
		Fügen Sie Ihrer Mahlzeit Samen hinzu, z. B. Chia- oder Leinsamen sowie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.
		Fügen Sie Ihrem Frühstück Nüsse hinzu, wie ungesalzene und gemischte Nüsse.
Zimt	5 g	Das Tagebuch zeigt, dass Sie manchmal Zimt hinzufügen - das ist eine gute Wahl! Sie können möglicherweise mit anderen Gewürzen wie Kakaopulver oder Kurkuma abwechseln.
Kiwi, grün	200 g	Basierend auf einem 3-Tage-Ernährungstagebuch scheint es, dass Sie durchschnittlich genug Obst pro Tag essen - gute Arbeit! Behalte das bei
		Das Darmmikrobiom liebt Vielfalt (verschiedene Formen und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten von Obst und Gemüse wie möglich zu essen.

MITTAGESSEN

		Ihre durchschnittliche Kohlenhydrataufnahme pro Tag ist auf der niedrigen Seite. Um dies zu erhöhen, können Sie die Anzahl der Brotscheiben oder die Anzahl der Cracker erhöhen.
Hühnerbrust	40 g	
Mineralwasser	250 ml	Versuchen Sie, den Konsum von kohlenensäurehaltigen und alkoholischen Getränken (z. B. Erfrischungsgetränke) zu verringern.
Brot, Vollkorn	140 g	Wir sehen, dass Sie Vollkornprodukte essen - sehr gut! Vollkornprodukte sind gut für die Darmflora.
Gurke	300 g	Basierend auf einem 3-Tage-Ernährungstagebuch sieht es so aus, als würden Sie durchschnittlich genug Gemüse pro Tag essen - gute Arbeit! Weiter so
Hummus	30 g	Hummus ist ein Produkt, das aus Kichererbsen (die zu den Hülsenfrüchten gehören) hergestellt wird. Hülsenfrüchte sind gut für die Darmgesundheit - gut gemacht!

ABENDESSEN

		Fügen Sie Ihrem Abendessen fermentiertes Gemüse hinzu, wie zum Beispiel Sauerkraut. Dies ist gut für das Darmmikrobiom.
		Fügen Sie Ihrem Abendessen Knoblauch, Lauch und Zwiebel hinzu. Untersuchungen zeigen, dass diese Gemüse gut für das Darmmikrobiom sind.
		Fügen Sie Ihrem Abendessen Hülsenfrüchte hinzu. Ein Esslöffel Hülsenfrüchte passt gut zu Reis oder Nudelgerichten.
		Kochen Sie mit Gemüseölen wie extra jungfräulichem Olivenöl rösten.
Roggenbrot	70 g	Ersetzen Sie Weißkornprodukte (z. B. weißen Reis, Wraps oder Nudeln) durch Vollkornprodukte (z. B. braunen Reis, Vollkornwraps oder Vollkornnudeln).
Kuhmilch, normales Fett	200 ml	Ersetzen Sie Milch oder pflanzliche Getränke durch (pflanzlichen) Joghurt. Joghurt enthält natürliche gesunde Bakterien, die gut für das Darmmikrobiom sind.
Koriander	5 g	
Linsensuppe	200 g	

SNACKS

		Wir sehen, dass Ihre Proteinaufnahme eher niedrig ist. Versuchen Sie dies zu steigern, indem Sie proteinreiche Produkte zu den Hauptmahlzeiten oder als Snack zwischendurch zu Ihrer Ernährung hinzufügen. Zu den proteinreichen Produkten gehören: Kefir, (pflanzlicher) Joghurt, Eier, (pflanzliche) Milch und/oder Hülsenfrüchte.
		Fügen Sie Nüsse als Snack hinzu, wie ungesalzene und gemischte Nüsse.
Banane, Cavendish, geschält, roh	100 g	
Energiegetränk	250 ml	
Mineralwasser	250 ml	

GETRÄNKE

		Fügen Sie Kefir zu Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme hinzu. Dies ist beispielsweise zwischen oder bei der Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag- oder Abendessen) möglich. Kefir ist ein fermentiertes Getränk, das für den Darmmikrobiom günstig ist.
		Probieren Sie Kombucha als Getränk.

Trinken Sie mindestens dreimal am Tag Tee. Vorzugsweise grün, schwarzer, Ingwer- oder Kräutertee.

Trinken Sie genug Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter). Es ist wichtig, genügend Feuchtigkeit zu bekommen, da dies die Verdauung fördert.

TAG 2

MITTAGESSEN

Mineralwasser	250 ml	Versuchen Sie, den Konsum von kohlenensäurehaltigen und alkoholischen Getränken (z. B. Erfrischungsgetränke) zu verringern.
Apfel	100 g	Basierend auf einem 3-Tage-Ernährungstagebuch scheint es, dass Sie durchschnittlich genug Obst pro Tag essen – gute Arbeit! Behalte das bei
		Das Darmmikrobiom liebt Vielfalt (verschiedene Formen und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten von Obst und Gemüse wie möglich zu essen.
Hummus	50 g	Hummus ist ein Produkt, das aus Kichererbsen (die zu den Hülsenfrüchten gehören) hergestellt wird. Hülsenfrüchte sind gut für die Darmgesundheit - gut gemacht!
Cracker, Vollkorn	75 g	Wir sehen, dass Sie Vollkornprodukte essen – sehr gut! Vollkornprodukte sind gut für die Darmflora.

MITTAGESSEN

		Ihre durchschnittliche Kohlenhydrataufnahme pro Tag ist auf der niedrigen Seite. Um dies zu erhöhen, können Sie die Anzahl der Brotscheiben oder die Anzahl der Cracker erhöhen.
Roggenbrot	35 g	
Energiegetränk	250 ml	
Koriander	5 g	
Gurke	300 g	Basierend auf einem 3-Tage-Ernährungstagebuch sieht es so aus, als würden Sie durchschnittlich genug Gemüse pro Tag essen – gute Arbeit! Weiter so
Linsensuppe	200 g	

ABENDESSEN

		Fügen Sie Ihrem Abendessen fermentiertes Gemüse hinzu, wie zum Beispiel Sauerkraut. Dies ist gut für das Darmmikrobiom.
		Fügen Sie Ihrem Abendessen Knoblauch, Lauch und Zwiebel hinzu. Untersuchungen zeigen, dass diese Gemüse gut für das Darmmikrobiom sind.

		Fügen Sie Ihrem Abendessen Hülsenfrüchte hinzu. Ein Esslöffel Hülsenfrüchte passt gut zu Reis oder Nudelgerichten.
		Kochen Sie mit Gemüseölen wie extra jungfräulichem Olivenöl rösten.
Leitungswasser	250 ml	
Kuhmilch, normales Fett	200 ml	Ersetzen Sie Milch oder pflanzliche Getränke durch (pflanzlichen) Joghurt. Joghurt enthält natürliche gesunde Bakterien, die gut für das Darmmikrobiom sind.
Pasta, braun, ungekocht	75 g	Eine lustige Tatsache ist, dass Produkte wie Nudeln, Kartoffeln und Reis Substanzen namens „resistente Stärke“ enthalten, die gut für das Darmmikrobiom sind. Sie entstehen, wenn wir es kochen und abkühlen lassen (über Nacht).
Tofu	75 g	
Reiswaffel	30 g	

SNACKS

		Wir sehen, dass Ihre Proteinaufnahme eher niedrig ist. Versuchen Sie dies zu steigern, indem Sie proteinreiche Produkte zu den Hauptmahlzeiten oder als Snack zwischendurch zu Ihrer Ernährung hinzufügen. Zu den proteinreichen Produkten gehören: Kefir, (pflanzlicher) Joghurt, Eier, (pflanzliche) Milch und/oder Hülsenfrüchte.
		Fügen Sie Nüsse als Snack hinzu, wie ungesalzene und gemischte Nüsse.
Leitungswasser	250 ml	
Apfel	100 g	

GETRÄNKE

		Fügen Sie Kefir zu Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme hinzu. Dies ist beispielsweise zwischen oder bei der Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag- oder Abendessen) möglich. Kefir ist ein fermentiertes Getränk, das für den Darmmikrobiom günstig ist.
		Probieren Sie Kombucha als Getränk.
		Trinken Sie mindestens dreimal am Tag Tee. Vorzugsweise grün, schwarzer, Ingwer- oder Kräutertee.
		Trinken Sie genug Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter). Es ist wichtig, genügend Feuchtigkeit zu bekommen, da dies die Verdauung fördert.

INNERBUDDIES ERNÄHRUNGSTAGEBUCH EMPFEHLUNGEN - NAME

TAG 3
MITTAGESSEN

Fügen Sie Ihrem Frühstück Nüsse hinzu, wie ungesalzene und gemischte Nüsse.

Energiegetränk 250 ml

Mineralwasser 250 ml

Versuchen Sie, den Konsum von kohlenensäurehaltigen und alkoholischen Getränken (z. B. Erfrischungsgetränke) zu verringern.

MITTAGESSEN

Ihre durchschnittliche Kohlenhydrataufnahme pro Tag ist auf der niedrigen Seite. Um dies zu erhöhen, können Sie die Anzahl der Brotscheiben oder die Anzahl der Cracker erhöhen.

Hühnerbrust 40 g

Brot, Vollkorn 140 g

Wir sehen, dass Sie Vollkornprodukte essen – sehr gut! Vollkornprodukte sind gut für die Darmflora.

Gurke 300 g

Basierend auf einem 3-Tage-Ernährungstagebuch sieht es so aus, als würden Sie durchschnittlich genug Gemüse pro Tag essen – gute Arbeit! Weiter so

Hummus 30 g

Hummus ist ein Produkt, das aus Kichererbsen (die zu den Hülsenfrüchten gehören) hergestellt wird. Hülsenfrüchte sind gut für die Darmgesundheit - gut gemacht!

ABENDESSEN

Fügen Sie Ihrem Abendessen fermentiertes Gemüse hinzu, wie zum Beispiel Sauerkraut. Dies ist gut für das Darmmikrobiom.

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

Kochen Sie mit Gemüseölen wie extra jungfräulichem Olivenöl rösten.

Bean, Haricot 150 g

Wir sehen, dass Sie Hülsenfrüchte konsumieren – gute Arbeit! Versuchen Sie, häufiger Hülsenfrüchte zu essen. Ein Esslöffel Hülsenfrüchte passt gut zu Reis oder Nudelgerichten.

Nudeln, Vollkorn	100 g	Eine lustige Tatsache ist, dass Produkte wie Nudeln, Kartoffeln und Reis Substanzen namens „resistente Stärke“ enthalten, die gut für das Darmmikrobiom sind. Sie entstehen, wenn wir es kochen und abkühlen lassen (über Nacht).
Kuhmilch, normales 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	
Brokkoli	150 g	
SNACKS		
		Wir sehen, dass Ihre Proteinaufnahme eher niedrig ist. Versuchen Sie dies zu steigern, indem Sie proteinreiche Produkte zu den Hauptmahlzeiten oder als Snack zwischendurch zu Ihrer Ernährung hinzufügen. Zu den proteinreichen Produkten gehören: Kefir, (pflanzlicher) Joghurt, Eier, (pflanzliche) Milch und/oder Hülsenfrüchte.
		Fügen Sie Nüsse als Snack hinzu, wie ungesalzene und gemischte Nüsse.
Joghurt, fettarmes Fett	200 g	Das Tagebuch zeigt, dass Sie Joghurt essen - das ist eine gute Wahl! Joghurt ist ein fermentiertes Produkt, das für das Darmmikrobiom günstig ist.
		Fügen Sie Ihrer Mahlzeit Samen hinzu, z. B. Chia- oder Leinsamen sowie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.
		Fügen Sie Zimt, Kakaopulver oder Kurkuma zu Ihrer Mahlzeit hinzu. Die Forschung zeigt, dass die Zugabe verschiedener Gewürze zu unserer Ernährung gut für unser Darmmikrobiom ist.
Mineralwasser	250 ml	
Nektarine	200 g	Basierend auf einem 3-Tage-Ernährungstagebuch scheint es, dass Sie durchschnittlich genug Obst pro Tag essen - gute Arbeit! Behalte das bei
		Das Darmmikrobiom liebt Vielfalt (verschiedene Formen und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten von Obst und Gemüse wie möglich zu essen.
GETRÄNKE		
		Fügen Sie Kefir zu Ihrer täglichen Flüssigkeitsaufnahme hinzu. Dies ist beispielsweise zwischen oder bei der Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag- oder Abendessen) möglich. Kefir ist ein fermentiertes Getränk, das für den Darmmikrobiom günstig ist.

Probieren Sie Kombucha als Getränk.

Trinken Sie mindestens dreimal am Tag Tee. Vorzugsweise grün, schwarzer, Ingwer- oder Kräutertee.

Trinken Sie genug Wasser (mindestens 1,5 bis 2 Liter). Es ist wichtig, genügend Feuchtigkeit zu bekommen, da dies die Verdauung fördert.