



# Vital Check

## FoodList report



# Vital Check

## INHALT

### 1. Patientenidentifikationsdaten

### 2. Tägliche Nahrungsaufnahme

### 3. Essensliste:

#### 3.1. Carbo+ (kohlenhydratreiche Lebensmittel)

- 3.1.1. Gemüse
- 3.1.2. Früchte und Derivalen
- 3.1.3. Müsli und Derivalen
- 3.1.4. Hülsenfrüchte und Derivalen
- 3.1.5. Knollen und Derivalen

#### 3.2. Protein+ (proteinreiche Lebensmittel)

- 3.2.1. Milch und Derivalen
- 3.2.2. Eier und Derivalen
- 3.2.3. Fleisch und Stangenstöcke
- 3.2.4. Fisch und abgeleitet
- 3.2.5. Schalentiere und Derivalen

#### 3.3. Lipid+ (lipidreiche Lebensmittel)

- 3.3.1. Öle und Fette
- 3.3.2. Saucen und Gewürze

#### 3.4. Zusatzfunktionen

- 3.4.1. Zucker und Derivalen
- 3.4.2. Nüsse und Samen
- 3.4.3. Snacks
- 3.4.4. Alkoholfreie Getränke
- 3.4.5. Alkoholgetränke

## Patientenidentifikationsdaten

1

Name und Nachname des Patienten —●— **MedVital Patient Demo**

Geburtsdatum —●— **04-01-1993**

Geschlecht —●— **Mann**

Beispielstyp —●— **Schleimhaut bukkal**

Beispielcode —●— **NUT30939AA**

Beispieldatum —●— **20-05-2026**

Berichtsdatum —●— **21-05-2026**

Name und Nachname des Arztes —●— **Medvital Demo Doctor**

E-Mail-Adresse —●— **medvitaldemo@doctor.com**

Telefon —●— **1111**

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Medvital & Partners führt auf Anfrage von medizinischem Fachpersonal genetische Tests anhand biologischer Proben durch, die von diesem Fachpersonal Patienten entnommen wurden. Unsere Tests ersetzen weder eine medizinische Beratung noch eine Diagnose oder Behandlung und dürfen auch nicht als solche interpretiert werden. Nur medizinisches Fachpersonal kann die Testergebnisse auf Grundlage seiner Kenntnisse der Patientenakten und anderer relevanter Faktoren interpretieren und in eigener Verantwortung eine Diagnose stellen oder eine Behandlung verschreiben. Wir übernehmen keine Haftung für die Verwendung oder Interpretation der Testergebnisse durch das den Test anfordernde medizinische Fachpersonal. Medvital & Partners behalten sich ausdrücklich rechtliche Schritte im Falle einer unsachgemäßen, fahrlässigen oder fehlerhaften Verwendung oder Interpretation der Testergebnisse vor. Es liegt in der Verantwortung des den Test anfordernden medizinischen Fachpersonals, dem Patienten die nach geltendem Recht erforderliche genetische Beratung zu gewährleisten. Da Medvital & Partners keinen Zugriff auf personenbezogene Daten des Patienten haben, von dem die Probe stammt, ist das den Test anfordernde medizinische Fachpersonal für die Einhaltung der geltenden Datenschutzgesetze und -bestimmungen verantwortlich.



Fagron Genomics,  
SRN: ES-MF-000001092  
C/ de les Cosidores, 150  
08226 Terrassa, Barcelona (Spain)



IVDD  
Self-Declared  
98/79/EC

**REF** FGMS-Nutri

**IVD** In Vitro Diagnostic MedicalDevice

**UDI** 8437024682FGMS-NutriVC

## Tägliche Nahrungsaufnahme

2

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Beobachtungen zu empfohlenen Lebensmitteln sind auf die genetischen Befunde vorzuschlagen. Die Ergebnisse sollten von einem professionellen und genau ergänzen die klinische Anamnese, Blutanalyse, Fitness, Essgewohnheiten, Bewegung, Medikamente und psychologische Status.

### Indikationen

Auf der Lebensmitteltabelle haben wir **Zaubersymbole** für die gemeldeten pathologischen, Unverträglichkeiten oder Vitaminmängel auf der Grundlage der in den klinischen Fragebögen enthaltenen Daten eingebaut. Symbole helfen Ihnen, zu entscheiden, ob sie einen positiven Effekt oder negativen Auswirkungen auf die Ernährung haben werden Planen. Suchen Sie unter der Liste der Symbole.

■ Empfehlenswert

■ Verbrauch vermeiden

-  Koffein -Intolenz
-  Fruchtunverträglichkeit
-  Gluten Intoleranz
-  Laktoseintoleranz
-  Alkohol
-  Kohlenhydrat
-  Lipid
-  Fett
-  Asthaxanthin Intolence
-  Karottenunverträglichkeit
-  Eierunverträglichkeit
-  Abb. Intoleranz
-  Galaktose -Intoleranz
-  Ingwer -Intoleranz
-  Intolence Tomate

-  Monus ungesättigte Fettsäuren (MUFAs)
-  Polyun ungesättigte Fettsäuren (PUFAs)
-  Stärke
-  Glucose
-  Salz
-  Kiwi -Intoleranz
-  Nüsse Intolence
-  Intoleranz Papaya
-  Ananas -Intolence
-  Kuhmilchprotein-Intoleranz
-  Lebensmittelunverträglichkeit sein
-  Soja -Intoleranz
-  PORS -Allergie

- A** Vitamin a
- B<sup>6</sup>** Vitamin B6
- B<sup>9</sup>** Vitamin B9
- B<sup>12</sup>** Vitamin B12
- C** Vitamin C
- D** Vitamin-D
- E** Vitamin e
-  Antioxidans
-  Sättigung
-  Eisen
-  Magnesium
-  Kalzium
-  Selen

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

| Essen                  | Nährstoffgehalt                          | Essen               | Nährstoffgehalt                                  |
|------------------------|------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
| Chicorée               | A B <sup>9</sup> C E (Ca)                | Gartenkresse        | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C (Ca)           |
| Mustard greens , raw   | A B <sup>9</sup> C E (Ca)                | Kohlrabi, raw       | B <sup>9</sup> C (Ca)                            |
| Cilantro, raw          | A B <sup>9</sup> C E (Ca)                | Mangold             | A B <sup>9</sup> C E (Ca) (Mg)                   |
| Rübensgrün             | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C E (Ca) | Zucchini            | B <sup>9</sup> C (Ca)                            |
| Tomatenmark            | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C E (Ca) | Rosenkohl, gefroren | B <sup>9</sup> C (Ca)                            |
| Schwarzwurzel, gekocht | B <sup>9</sup> E (Fe) (Ca)               | Wirsing             | B <sup>9</sup> C (Ca)                            |
| Mangold, gekocht       | A B <sup>9</sup> C E (Fe) (Ca) (Mg)      | Blumenkohl, gekocht | B <sup>9</sup> C (Ca)                            |
| Spinat, Dose           | A B <sup>9</sup> C E (Fe) (Ca) (Mg)      | Spinat, gekocht     | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E (Fe) (Ca) (Mg) |
| Chinakohl, roh         | A B <sup>9</sup> C (Ca)                  | Rote Paprika        | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C (Ca)           |
| Rosenkohl,             | R <sup>9</sup> C (Ca)                    | Rosenkohl, in       | B <sup>6</sup> R <sup>9</sup> C (Ca)             |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

| Essen             | Nährstoffgehalt                      | Essen                 | Nährstoffgehalt                        |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
| Bean Sprouts      | B <sup>9</sup> C (Ca)                | Rettich               | B <sup>9</sup> C (Ca)                  |
| Swiss Chard, raw  | A B <sup>9</sup> C E (Ca) (Mg)       | Kohl                  | B <sup>9</sup> C (Ca)                  |
| radicchio, raw    | B <sup>9</sup> E (Ca)                | Pak Choi, gedünstet   | B <sup>9</sup> C (Ca)                  |
| Brunnenkresse     | A B <sup>9</sup> C (Ca)              | Brunnenkresse, roh    | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C (Ca) |
| Brokkoli, gekocht | B <sup>9</sup> C (Ca)                | Kohlrabi              | B <sup>9</sup> C (Ca)                  |
| Schnittlauch      | A B <sup>9</sup> C (Ca)              | Endive, raw           | B <sup>9</sup> (Ca)                    |
| Kohl, weiß        | B <sup>9</sup> C (Ca)                | Scallions/Green onion | B <sup>9</sup> C (Ca)                  |
| Rotkohl, gekocht  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C (Ca) | Grüne Bohnen, gekocht | B <sup>9</sup> (Ca)                    |
| Endivie           | B <sup>9</sup> (Ca)                  | Kopfsalat             | A B <sup>9</sup> (Ca)                  |
| Spargel, grün     | R <sup>9</sup> (Fe) (Ca)             | Rotkohl               | R <sup>9</sup> C (Ca)                  |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

| Essen                        | Nährstoffgehalt                    | Essen                                                    | Nährstoffgehalt                      |
|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Rucola                       | B <sup>9</sup> C (Ca)              | Tomate, reif, geschält und passiert, Dose                | B <sup>9</sup> C (Ca)                |
| Pilze, gebraten              | B <sup>9</sup> (Ca)                | Sauerkraut                                               | C B <sup>9</sup> (Ca)                |
| Tomate                       | B <sup>9</sup> C (Ca)              | Grünkohl, in ungesalzenem Wasser gekocht                 | A B <sup>9</sup> C E (Ca)            |
| Tomaten, Dose, ganze Früchte | B <sup>9</sup> (Ca)                | Knollenfenchel, in ungesalzenem Wasser gekocht           | B <sup>9</sup> (Ca)                  |
| Bamboo shoots                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Ca) | Knollenfenchel, roh                                      | B <sup>9</sup> (Ca)                  |
| Jicama, raw                  | B <sup>9</sup> C (Ca)              | Linsen, in ungesalzenem Wasser gekocht                   | B <sup>9</sup> (Ca)                  |
| Romaine lettuce              | A B <sup>9</sup> (Ca)              | Linsen, roh                                              | B <sup>9</sup> (Ca)                  |
| Zucchini, gebraten           | B <sup>9</sup> (Ca)                | Romanesco-Artischocken (geschützte Herkunftsbezeichnung) | A (Ca)                               |
| Feldsalat                    | C (Fe) (Ca)                        | Calabash                                                 | B <sup>9</sup> (Ca)                  |
| Pilze                        | R <sup>9</sup> (Ca)                | Knoblauch                                                | R <sup>9</sup> R <sup>6</sup> C (Ca) |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

| Essen                  | Nährstoffgehalt       | Essen                   | Nährstoffgehalt                  |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| Kürbis, gekocht        | A B <sup>9</sup> Ca   | Knollensellerie         | B <sup>9</sup> Ca                |
| Mais, am Kolben        | B <sup>9</sup> Ca     | Bambussprossen, gekocht | B <sup>9</sup> Ca                |
| Rübe, geschält         | B <sup>9</sup> Ca     | Hearts of Palm, canned  | Fe B <sup>9</sup> Ca             |
| Palmherz, Dosen        | Fe B <sup>9</sup> Ca  | Squash, acorn, baked    | B <sup>9</sup> Ca                |
| Gurke                  | B <sup>9</sup> Ca     | Artischocke, gefroren   | Ca B <sup>9</sup>                |
| Alfalfa-Sprossen, roh  | B <sup>9</sup> Ca     | Zwiebeln                | B <sup>9</sup> Ca                |
| Artischocke, ganz, roh | B <sup>9</sup> Ca Mg  | Paprika, Dose           | C B <sup>9</sup> Ca              |
| Stangensellerie, roh   | B <sup>9</sup> Ca     | Lauch, gefroren         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Ca |
| Grünkohl, roh          | A B <sup>9</sup> C Ca | Gewürzgurken            | Ca B <sup>9</sup>                |
| Kürbis, gekocht        | R <sup>9</sup> Ca     | Knollensellerie, roh    | R <sup>9</sup> C Ca              |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

| Essen                                                                   | Nährstoffgehalt                    | Essen                                                            | Nährstoffgehalt         |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Italienischer Chicorée, Radicchio aus Treviso, rotblättrig, späte Sorte | B <sup>6</sup> Ca                  | Grüne Bohnen, Dose                                               | Ca B <sup>9</sup>       |
| Italienischer Chicorée, Radicchio aus Treviso, rotblättrig, frühe Sorte | Ca                                 | Sojabohnen, Sprossen, Dose                                       | B <sup>9</sup> Ca Mg    |
| Italienischer Chicorée, Radicchio, grün, frisch                         | A C Fe Ca                          | Mais aus der Dose                                                | Ca B <sup>9</sup>       |
| Ginger root, raw                                                        | B <sup>9</sup> Ca                  | Italienischer Chicorée, Radicchio, rot, frisch                   | Ca                      |
| Leek, raw                                                               | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Ca   | Italienischer Chicorée, Radicchio aus Castelfranco, bunt gefärbt | B <sup>6</sup> Ca       |
| Stangensellerie                                                         | B <sup>9</sup> Ca                  | Pico de Gallo                                                    | Ca B <sup>9</sup>       |
| Wilde Artischocke                                                       | Ca B <sup>9</sup>                  | Collard greens, fat added, cooked, fresh                         | A B <sup>9</sup> C E Ca |
| Karotte                                                                 | A B <sup>9</sup> Ca                | Peas, green                                                      | C B <sup>9</sup> Ca     |
| Knoblauch, gebraten                                                     | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C Ca | Squash, all varieties, baked, winter                             | B <sup>9</sup> A Ca     |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

| Essen                                       | Nährstoffgehalt | Essen                                              | Nährstoffgehalt |
|---------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| Zwiebeln, gebraten                          | Ca B9           | Schalotten, roh                                    | B9 C Ca         |
| Paprika, gebraten                           | A B6 B9 C E Ca  | Kohlrübe, geschält, in ungesalzenem Wasser gekocht | B9 C Ca         |
| Möhren, alt, in ungesalzenem Wasser gekocht | A B9 Ca         | Kale, raw                                          | A C Ca          |
| Edamame                                     | Fe B9 Ca Mg     | Broccoflower, cooked                               | B9 B6 C Ca      |
| Grape leaves, Sera                          | Fe C Ca         | Baby bok choy                                      | Ca C            |
| Parsnips, cooked                            | C B9 Ca         | Eggplant, cooked, no added fat                     | Ca B9           |
| Kapern                                      | Ca B9           | Avocado, raw                                       | B6 B9 E Ca      |
| Okraschoten, gekocht                        | B6 B9 C Ca Mg   | Artischocke, Dose                                  | Ca B9           |
| Rote Beete, roh                             | B9 Ca           | Rote Bete, eingelegt, abgetropft                   | Ca B9           |
| Knollensellerie, in                         | R9 Ca           | Arrowroot powder                                   | Fe              |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse

| Essen                          | Nährstoffgehalt     | Essen                                            | Nährstoffgehalt       |
|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|
| Kohlrabi, cooked               | C B <sup>9</sup> Ca | Bitter melon, cooked                             | B <sup>9</sup> C Ca   |
| Rutabaga, cooked               | C B <sup>9</sup> Ca | Fennel, cooked                                   | Ca B <sup>9</sup>     |
| Horseradish                    | C B <sup>9</sup> Ca | Winterendivie                                    | B <sup>9</sup> Ca     |
| Horseradish, prepared          | C B <sup>9</sup> Ca | Coleslaw, nicht kalorienreduziert, Fertigprodukt | A B <sup>9</sup> E Ca |
| Aubergine                      | B <sup>9</sup> Ca   | Rote Bete, in ungesalzenem Wasser gekocht        | Ca B <sup>9</sup>     |
| Beets, drained, boiled, cooked | B <sup>9</sup> Ca   | Aubergine, gebraten, in Sonnenblumenöl           | B <sup>9</sup> Ca     |
| Olive, green                   | B <sup>9</sup> E Ca | Okraschoten, gebraten                            | B <sup>9</sup> Ca     |
| Pilze, Dose                    | Ca B <sup>9</sup>   | Bell pepper, raw                                 | C                     |
| Tomate, gegrillt               | C B <sup>9</sup> Ca | Eingelegte Gurken                                | B <sup>9</sup> Ca     |
| Ackee, aus der                 | R <sup>9</sup> C Ca | Olive, black                                     | Fe Ca                 |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Gemüse

#### Essen

#### Nährstoffgehalt

**Coleslaw, mit  
kalorienreduziertem  
Dressing,  
Fertigprodukt**



#### Essen

#### Nährstoffgehalt

**Parmesan-  
Aubergine**



### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Carbo+Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Obst und Derivate

| Essen                                 | Nährstoffgehalt                                                                                         | Essen                                         | Nährstoffgehalt                                                                                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Brombeeren, gedünstet ohne Zucker     | B <sup>9</sup> E (Ca)                                                                                   | Chayote                                       | B <sup>9</sup> (Ca)                                                                               |
| Zitronen, geschält, nur Fruchtfleisch | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                   | Mispel, mit Haut                              | B <sup>9</sup> (Ca)                                                                               |
| Himbeere                              |  B <sup>9</sup> C (Ca) | Stachelbeeren                                 | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                             |
| Cranberrys                            | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                   | Ananas, Dose, zerkleinert, gezuckert, im Saft | B <sup>9</sup> (Ca)                                                                               |
| Quitte                                | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                   | Schwarzer Johannisbeere                       | C (Ca)                                                                                            |
| Cranberries, raw                      | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                   | Melone                                        | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                             |
| Erdbeere                              | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                   | Grapefruit                                    | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                             |
| Limette                               | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                   | Rote Weintrauben                              | B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                             |
| Brombeeren, roh                       | B <sup>9</sup> E (Ca)                                                                                   | American persimmons                           | (Fe) C (Ca)  |
| Lemon juice, raw                      | R <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                   | Pfirsiche in Sirup                            | R <sup>9</sup> (Ca)                                                                               |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Carbo+Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Obst und Derivate

| Essen              | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                  | Essen                                                                            | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zimtapfel          | Ca C                                                                                                                                                                            | Birne                                                                            | B9 Ca                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wassermelone       | B9 Ca                                                                                                                                                                                                                                                            | Ich habe die restlichen Blätter überprüft, aber keine ähnlichen Fehler gefunden. | B9 Ca                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Avocado            |   B6 B9 E Ca  | Aprikosen, roh, Fruchtfleisch und Haut                                           | B9 Ca                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Rote Johannisbeere | B9 C Ca                                                                                                                                                                                                                                                          | Olive                                                                            |  B9 E Ca        |
| Orange             | B9 C Ca                                                                                                                                                                                                                                                          | Gelne Pflaume, mit Haut                                                          | B9 Ca                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Weißer Weintrauben | B9 C Ca                                                                                                                                                                                                                                                          | Kiwi                                                                             | B9 C Ca                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Papaya, ohne Haut  | B9 C Ca                                                                                                                                                                                                                                                          | Pfirsich                                                                         | B9 Ca                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ananas             | B9 C Ca                                                                                                                                                                                                                                                          | Maracuja - Passion Frucht                                                        | B9  C Ca                                                                                             |
| Aprikose           | B9 Ca                                                                                                                                                                                                                                                            | Aprikosen, getrocknet                                                            |  A B9 E Fe Ca   |
| Nektarine          | R9                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Obst und Derivate

| Essen                       | Nährstoffgehalt  | Essen                            | Nährstoffgehalt                  |
|-----------------------------|------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Kokosnuss                   | B <sup>9</sup>   | Kirsche                          | B <sup>9</sup>                   |
| Litchis                     | C B <sup>9</sup> | Feigen                           | B <sup>9</sup>                   |
| Mango, ohne Haut            | C B <sup>9</sup> | Obstsalat, Dose, im eigenen Saft | B <sup>9</sup>                   |
| Guave, in Sirup konserviert | C B <sup>9</sup> | Apfel                            | B <sup>9</sup>                   |
| Mandarine                   | C B <sup>9</sup> | Birne, Konserve, in Sirup        | B <sup>9</sup>                   |
| Kaki                        | B <sup>9</sup>   | Ananas, Dose, im Saft            | B <sup>9</sup>                   |
| Granatapfel                 | B <sup>9</sup>   | Banane                           | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup>    |
| Pfirsichsirup               | B <sup>9</sup>   | Pflaume, konserviert             | B <sup>9</sup>                   |
| Dunkle Weintrauben          | B <sup>9</sup>   | Jackfruit, roh                   | B <sup>9</sup>                   |
| Pomegranate, raw            | R <sup>9</sup>   | Joghurt,                         | R <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Obst und Derivate

| Essen                 | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                         | Essen                                   | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Heidelbeere           | B <sup>9</sup> Ca                                                                                                                                                                                                                                                       | Rosine                                  | Ca B <sup>9</sup>                                                                                                                                                               |
| Kokosnuss, getrocknet |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                                                               | Coconut flour, organic, by Hy-Vee, Inc. |  Fe Ca    |
| Dattel                | B <sup>9</sup>  Ca   | Olive, schwarz, mit Kern                |  Fe Ca                                                                                       |
| Fruchtpüree           | C B <sup>9</sup> Ca                                                                               | Pfirsich, getrocknet                    | Fe  Ca                                                                                 |
| Plantain, yellow, raw | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C Ca                                                                | Apfelmus, ungezuckert                   | Ca                                                                                                                                                                                                                                                               |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Getreide und Derivate

| Essen                                                        | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Essen                             | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Laverbread                                                   | A B <sup>9</sup> C (Ca)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Porridge, mit Wasser zubereitet   | B <sup>9</sup> (Ca)                                                                                                                                                                                                      |
| Quinoa                                                       |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E (Fe) (Ca) (Mg) <br> | Quinoa, cooked                    | B <sup>9</sup> (Ca) (Mg)                                                                                                                                                                                                 |
| Maisstärke                                                   |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                         | Vollkornmehl                      |  B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                     |
| Gerste                                                       |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                     | Buchweizen, Grütze                |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)  |
| Roggen                                                       |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                     | Mehl, Weizen, Brot/stark, weiß    | (Ca) B <sup>9</sup>                                                                                                                 |
| Gerstenmehl                                                  |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                     | Mehl, Weizen, braun, Brot/stark   | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                        |
| Roggenmehl                                                   |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                     | Reis, Pilaw, Natur, selbstgemacht | B <sup>9</sup> E (Ca)                                                                                                                                                                                                    |
| Weizen, Kleie                                                |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                     | Weizen, Bulgur, roh               |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Ca) (Mg)       |
| Frühstückscerealien, geschroteter Weizen, nicht angereichert |  B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                                    | Buchweizenmehl, Vollkorn          |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)  |
| Mehl. Chapati. braun                                         |  R <sup>6</sup> R <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)                                                                                     | Buckwheat flour,                  |  B <sup>6</sup> R <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)  |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*

 Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*

 Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*

 Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Getreide und Derivate

| Essen                                           | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Essen                                          | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hafer                                           |  <b>B<sup>9</sup></b>      | Couscous, Natur, roh                           |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Maismehl                                        |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b>                                                                  | Mehl, Chapati, weiß                            |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Weizenmehl                                      |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Reis, Wildreis, in ungesalzenem Wasser gekocht |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hirse                                           |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b>                                                        | Nudeln, Vollkorn, verschiedene Arten           |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Buchweizen                                      | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                            | Amaranth, ungekocht                            |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b>      |
| Naturreis/Vollkornreis                          |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                           | Haferflocken                                   |  <b>B<sup>9</sup></b>                           |
| Weizengetreide, Schokoladengeschmack, gekocht   |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sorghum                                        |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                           |
| Pasta, hausgemacht, mit Ei hergestellt, gekocht | <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sorghum flour, whole grain                     |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                           |
| Perlgrauen, gekocht                             |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Weißbrot, ohne Salz                            |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Couscous, Natur,                                |  <b>R<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Weißbrot,                                      |  <b>R<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Getreide und Derivate

| Essen                                                                | Nährstoffgehalt                        | Essen                                                        | Nährstoffgehalt                        |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Perlgrauen                                                           | Ca B <sup>9</sup>                      | Amaranth, gekocht                                            | Ca Mg                                  |
| Grieß                                                                | Ca B <sup>9</sup>                      | Vollkorntoast                                                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg |
| Grahambrot                                                           | B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                | Pasta ohne Ei                                                | Ca B <sup>9</sup>                      |
| Cracker, Melba Toast, Weizen                                         | B <sup>9</sup> Fe Ca                   | Nudeln, Ei, fein, getrocknet, in ungesalzenem Wasser gekocht | Ca B <sup>9</sup>                      |
| Tortillas aus Maismehl                                               | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Ca Mg    | Pumpnickel                                                   | B <sup>9</sup> Fe Ca                   |
| Frühstückscerealien, Weizenkekse, Marke Weetabix, nicht angereichert | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg | Teff flour, whole grain, Bobs Red Mill Natural foods, Inc    | Fe  Ca                                 |
| Reis, thailändischer Duftreis, in ungesalzenem Wasser gekocht        | Ca B <sup>9</sup>                      | Reisstärke                                                   | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> Ca       |
| Reis, weiß, Basmati, in ungesalzenem Wasser gekocht                  | Ca B <sup>9</sup>                      | Roggenbrot                                                   | B <sup>9</sup> Fe Ca                   |
| Grieß, roh                                                           | Ca B <sup>9</sup>                      | Vollkornbrot                                                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg |
| Hirsemehl                                                            | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg | Hülsenfrüchte und                                            | B <sup>9</sup> Ca                      |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Getreide und Derivate

| Essen                                                               | Nährstoffgehalt                                                                                                   | Essen                                                        | Nährstoffgehalt                                                           |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Knäckebr <b>rot</b>                                                 | <div><div>B9</div><div>Fe</div><div>Ca</div><div>Mg</div><div></div><div></div></div>                             | Reis, gekoc <b>ht</b>                                        | <div><div>B9</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>               |
| Brot, Pita-<br>Fladenbrot, weiß                                     | <div><div>B9</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>                                                       | Reis, braun,<br>gekocht, kein<br>Fettzusatz                  | <div><div>B9</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>               |
| Mehl, Weizen,<br>weiß,<br>selbsttreibend                            | <div><div>B9</div><div>Fe</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>                                          | Brot, Ciabatta                                               | <div><div>B9</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>               |
| Nudeln, Ei,<br>getrocknet, roh                                      | <div><div>B9</div><div>Fe</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>                                          | Blätterteig, Filo,<br>Fertigprodukt,<br>nicht gegart         | <div><div>B9</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>               |
| Quinoa, roh                                                         | <div><div></div><div>B6</div><div>B9</div><div>E</div><div>Fe</div><div>Ca</div><div>Mg</div><div>FAT</div></div> | Reisnudeln,<br>gekocht                                       | <div><div>Ca</div><div></div></div>                                       |
| Zuckermais, Dose,<br>in Wasser,<br>abgetropft                       | <div><div>B9</div><div>C</div><div>Ca</div></div>                                                                 | Reiswaffel                                                   | <div><div>Ca</div><div>B9</div><div>Mg</div><div></div></div>             |
| Baguette                                                            | <div><div>B9</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>                                                       | Corn flour, organic,<br>Bobs Red Mill<br>Natural foods, Inc. | <div><div></div><div>Fe</div><div>FAT</div><div></div></div>              |
| Casava Flour                                                        | <div><div>Ca</div><div></div></div>                                                                               | Gluten-free lassic<br>white bread, Schar                     | <div><div>B9</div><div>Fe</div><div>Ca</div><div></div><div></div></div>  |
| Amaranth flour,<br>organic, Bobs Red<br>Mill Natural foods,<br>inc. | <div><div></div><div>Fe</div><div>Ca</div><div>FAT</div><div></div></div>                                         | Gluten-free pizza<br>crust, Smart Flour<br>Co                | <div><div></div><div>Fe</div><div>Ca</div><div></div><div>FAT</div></div> |
| Oat flour. Bobs Red                                                 | <div><div></div><div>Fe</div><div>Ca</div><div>FAT</div><div></div></div>                                         | Geschrieben Mehl                                             | <div><div>Mg</div><div>Ca</div><div></div></div>                          |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen  
der Menge und/oder der  
Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die  
empfohlenen Mengen  
und/oder die Häufigkeit zu  
erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag  
und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen  
Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

# Essensliste

3



## Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Getreide und Derivate

| Essen               | Nährstoffgehalt                             | Essen                                           | Nährstoffgehalt                                                |
|---------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Brot, weißer Weizen | B <sup>9</sup> Fe  Ca                       | Pumpernickel-Brot                               | B <sup>9</sup> Fe  Ca  Mg                                      |
| Brotsuppe           | B <sup>9</sup> Ca                           | Kaisersemmel                                    | B <sup>9</sup> Ca                                              |
| Eiweißbrot          | B <sup>9</sup> Fe  Ca  Mg                   | Bagels, natur                                   | B <sup>9</sup> Ca                                              |
| Gluten free bread   | B <sup>9</sup> Fe  Ca                       | Mehl, Weizen, Vollkorn, selbsttreibend          | Fe  Ca  Mg                                                     |
| Black rice, cooked  |                                             | Gerstenbrot                                     | B <sup>9</sup> Fe  Ca                                          |
| Brown rice flour    | Mg  Ca                                      | Flachs, Samen                                   | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe  Ca  Mg                       |
| Gluten-free Bread   | B <sup>9</sup> Fe  Ca                       | Tortillas aus Weizenmehl                        | B <sup>9</sup> Fe  Ca                                          |
| Cracker             | B <sup>9</sup> Fe  Ca                       | Frühstückscerealien, Kleieflocken, angereichert | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D  E  Fe  Ca  Mg |
| Weizenkeime         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E  Fe  Ca  Mg | Nussbraten, selbstgemacht                       | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E  Ca  Mg                        |
| Hafermehl           | R <sup>9</sup> Fe  Ca  Mg                   | Tortellini, frisch,                             |                                                                |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Getreide und Derivate

| Essen                                                     | Nährstoffgehalt                                           | Essen                                                                       | Nährstoffgehalt                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Pizza, weiß                                               | B <sup>9</sup> Ca                                         | Gluten-free crackers, plain                                                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                    |
| Gluten-free lentil crackers, ancient grain, Halal Company | Fe Ca                                                     | Gluten-free crackers, multi-seeded, multigrain                              | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                    |
| Gluten-free Sourdough bread, Cooks                        |                                                           | Gluten-free crackers, Multi-grain crisps, Crunchmaster                      | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                    |
| Weißbrot                                                  | B <sup>9</sup> Fe Ca                                      | Cerealien, geröstete Hafergetreide mit Marshmallows                         | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D Fe Ca |
| Weißbrot, getoasted                                       | B <sup>9</sup> Fe Ca                                      | Cerealien, gepuffter Weizen, gesüßt                                         | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D Ca Mg |
| Paniermehl                                                | B <sup>9</sup> Fe Ca                                      | Gemischte Füllung, getrocknet                                               | Fe Ca                                                     |
| Cerealien (Kellogg's Apple Jacks)                         | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D Fe Ca | Tortilla-whole grains flours brn rice, corn, amaranth, quinoa, millet, teff | Fe Ca                                                     |
| Cerealien, geröstete Cornflakes                           | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D Fe Ca | Cerealien (Kellogg's Rice Krispies behandeltes Getreide)                    | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D Fe Ca |
| Pizza, mit Tomaten                                        | B <sup>9</sup> Ca                                         | Frühstückscerealien, Cornflakes, angereichert                               | B <sup>6</sup> B <sup>12</sup> D Fe Ca                    |
| Tortilla- Brown rice                                      | R6 Ca                                                     | Weizenkeime                                                                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D Fe Ca   |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Getreide und Derivate

| Essen                                                                  | Nährstoffgehalt      | Essen                                                              | Nährstoffgehalt                                         |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Gluten-free rice, multi seed, thin crackers, Back To Nature            | Fe Ca                | Gluten-free bread & pizza crust mix, The King Arthus Flour Co      | Fe Ca                                                   |
| Gluten-free pretzels, deli style, everything spice, Snack Factory, Inc |                      | Burger Brot                                                        | B <sup>9</sup> Fe Ca                                    |
| Gluten-free bread crumbs, Schar                                        | Ca                   | Cerealien (Kashi GOLEAN)                                           | B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                                 |
| Gluten-free omega flax bread                                           | Fe Ca                | Gluten-free artisan baker 10 grains & seeds bread, Schar           |                                                         |
| Gluten-free pizza crust mix, Bob's Red Mill Natural foods, Inc         |                      | Gluten-free 7 grain bread, Kroger co.                              | Ca                                                      |
| Haferbrot                                                              | B <sup>9</sup> Fe Ca | Cerealien verzehrfertig, POST, GREAT GRAINS Crunchy Pecan Cereal   | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Fe Ca |
| pizza crust cauliflower                                                | C Ca                 | Almond flour                                                       | Fe  Ca Mg                                               |
| Gluten-free crackers, Back to Nature                                   | Fe Ca                | Gluten-free crackers, 6 whole grain & 4 seed, The Perfect 10, Vans | Ca Mg                                                   |
| Gluten-free crackers, organic, Marys Gone Crackers                     | Fe Ca Mg             | Maisbrot                                                           | B <sup>9</sup> Fe Ca                                    |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Getreide und Derivate

| Essen                                                             | Nährstoffgehalt                        | Essen                                             | Nährstoffgehalt                     |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Challah-Zopfbrot                                                  | B <sup>9</sup> Ca                      | Gluten-free White Soft & Delicious Sandwich Bread | B <sup>9</sup> Ca                   |
| Gluten-free crackers, table crackers, Schar                       | Ca                                     | Cereal, Apple Cinnamon, Kind, Inc                 | Ca                                  |
| Gluten-free Entertainment crackers, Schar                         |                                        | Dinkelbrot                                        | Fe                                  |
| Cereal, GoLean Crunch, Kashi                                      | B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                | Gluten-free Original sandwich bread, Rudi's       | Ca                                  |
| Bar, "Clif bar", Clif Inc                                         | B <sup>6</sup> B <sup>12</sup> C Fe Ca | Bar, Fruit & Nut, Kind, Inc.                      | Fe Ca Mg                            |
| Müsli                                                             | B <sup>9</sup> Fe Ca Mg                | Cereal, Honey Almond, Kind, Inc                   | Fe Ca                               |
| Gluten-free multigrain sandwich bread, Whole Foods Market, Inc.   |                                        | Cereal, Cranberry almond, Kind, Inc               | Ca                                  |
| Cereal, Honey Vanilla Crunch organic gluten free, Cascadian Farms | Fe Ca                                  | Bar, Energy Bar, Clif Inc                         | Ca Mg                               |
| gluten free multigrain bread                                      | Ca                                     | Haferflocken, nicht angereichert                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca |
|                                                                   |                                        | Porridge, mit                                     | R <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Getreide und Derivate

| Essen                                   | Nährstoffgehalt | Essen                                                    | Nährstoffgehalt |
|-----------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Pasta, gefüllt mit Fleisch, gekocht     |                 | Gluten-free pizza crust, The Gluten Free Food Group, LLC |                 |
| Haferkekse, natur, Fertigprodukt        |                 | Pizza, mit Tomaten und Mozzarella                        |                 |
| Milchbrot                               |                 | Pizza Napoletana Margherita                              |                 |
| Muffins, englische Art, weiß, getoastet |                 | Blätterteig, Natur, nicht gegart, selbstgemacht          |                 |
| Lasagne                                 |                 | Blätterteig                                              |                 |
| Brezel                                  |                 | Gluten-free pizza crust, Wegmans Food Markets, Inc       |                 |
| Brot, Naan, Fertigprodukt               |                 | Raisin Pudding                                           |                 |
| Pudding, Reis, Dose                     |                 | Biskuit                                                  |                 |
| Pudding, Reis, Dose, fettarm            |                 | Gluten-free baked cheddar bunny tails baked crackers     |                 |
| Blätterteig                             |                 | Bar 7 bar, Clif Inc                                      |                 |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

# Essensliste

3



## Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Getreide und Derivate

| Essen                                                  | Nährstoffgehalt                                                            | Essen                                             | Nährstoffgehalt                                         |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Bar, dark chocolate mocha almond bar, Luna Inc         | <b>B<sup>6</sup> B<sup>12</sup></b> <b>C</b> <b>Fe</b> <b>Ca</b> <b>Mg</b> | Cereal, Dark chocolate almond, Kind, Inc          | <b>B<sup>6</sup> B<sup>12</sup></b> <b>Fe</b> <b>Ca</b> |
| Obstkuchen                                             | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Ca</b>                                             | Krapfen                                           | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Fe</b> <b>Ca</b>                |
| Keks, Schokolade, mit Puderzucker oder Glasur          | <b>B<sup>9</sup></b> <b>E</b> <b>Fe</b> <b>Ca</b>                          | Croissant                                         | <b>A</b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>Ca</b>                 |
| Schokoladenkuchen                                      | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Fe</b> <b>Ca</b>                                   | Donut                                             | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Fe</b> <b>Ca</b>                |
| Keks, Marie Biscuit                                    | <b>B<sup>9</sup></b>                                                       | Vollkornkeks mit Schokolade                       | <b>Ca</b>                                               |
| Keks, mit Schokolade                                   | <b>B<sup>9</sup></b> <b>E</b> <b>Fe</b> <b>Ca</b>                          | Biscuit, gefüllt mit Fruchtkonfitüre, kommerziell |                                                         |
| Croissant mit Schokolade                               | <b>A</b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>Fe</b> <b>Ca</b>                          | Apfelkuchen, mit Puderzucker oder Füllung         | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Ca</b>                          |
| Gluten-free animal crackers, Simple Truth by Kroger Co | <b>Fe</b> <b>Ca</b>                                                        | Pudding, Rindertalg, selbstgemacht                | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Ca</b>                          |
| Donut, mit Schokolade                                  | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Fe</b> <b>Ca</b>                                   | Gefüllte Ricotta-Rolle                            | <b>A</b> <b>Ca</b>                                      |
| Muffin                                                 | <b>B<sup>9</sup></b> <b>Ca</b>                                             |                                                   |                                                         |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Gemüse und Derivate

| Essen                                                                                 | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Essen                                                                              | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Linsen, gekocht                                                                       |  B <sup>9</sup>  Fe  Ca                                                                                                                                                                                  | Erbsen, Dose                                                                       |  Ca B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Bohnen, rote<br>Kidneybohnen, in<br>Dosen mit Wasser,<br>wiedererhitzt,<br>abgetropft |  B <sup>9</sup>  Fe  Ca                                                                                                                                                                                  | Baked Beans, Dose,<br>in Tomatensoße                                               |  Ca B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Bohnen, rote<br>Kidneybohnen,<br>getrocknet, in<br>ungesalzenem<br>Wasser gekocht     |  B <sup>9</sup>  Fe  Ca                                                                                                                                                                                  | Baked Beans, Dose,<br>in Tomatensoße,<br>salz- und<br>zuckerreduziert              |  Ca B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Bohnen,<br>Mungbohnen, Dal,<br>getrocknet, in<br>ungesalzenem<br>Wasser gekocht       |  B <sup>9</sup>  Ca                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bohnen,<br>Adzukibohnen,<br>ganz, getrocknet,<br>in ungesalzenem<br>Wasser gekocht |  Ca  Mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dicke Bohnen,<br>getrocknet,<br>eingeweicht,<br>gekocht                               | B <sup>9</sup>  Ca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bohnen, Weiße<br>Bohnen, ganz,<br>getrocknet, in<br>ungesalzenem<br>Wasser gekocht |  Fe  Ca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Weißer Bohnen,<br>gekocht                                                             |  B <sup>9</sup>  Fe  Ca  Mg  | Bohne, Kidney, rot,<br>Dose, im Saft                                               |  Ca B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bohnen,<br>Augenbohnen,<br>ganz, getrocknet,<br>in ungesalzenem<br>Wasser gekocht     | B <sup>9</sup>  Ca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Weißer Bohnen,<br>Dose                                                             |  B <sup>9</sup>  Fe  Ca  Mg   |
| Pintobohnen,<br>eingeweicht,<br>gekocht                                               | B <sup>6</sup>  B <sup>9</sup>  Ca                                                                                                                                                                 | Kichererbsen, Dose                                                                 | B <sup>6</sup>  B <sup>9</sup>  Ca                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kichererbsen                                                                          | B <sup>6</sup>  B <sup>9</sup>  Fe  Ca                                                                          | Linsen, Dose                                                                       |  B <sup>9</sup>  Fe  Ca                                                                                            |

Empfehlungen

 Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*

 Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*

 Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*

 Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Gemüse und Derivate

| Essen                                            | Nährstoffgehalt |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| Chickpea flour, Bobs Red Mill Natural Foods, Inc |                 |
| Tofu                                             |                 |
| Kidneybohnen                                     |                 |
| Tofu, Sojabohnen, gegart, gebraten               |                 |
| Soja, gebraten                                   |                 |
| Schwarze Bohnen                                  |                 |
| Burger aus Sojabohnen, in Rapsöl ausgebacken     |                 |
| Tofu, Sojabohnen, gegart                         |                 |
| Dicke Bohnen, gebraten                           |                 |

| Essen                                             | Nährstoffgehalt |
|---------------------------------------------------|-----------------|
| Tahini-Paste                                      |                 |
| Sojamehl                                          |                 |
| Mehl, Soja                                        |                 |
| Kichererbsenmehl                                  |                 |
| Erbсенprotein                                     |                 |
| Bar, Mind chocolate chip, high protein, Luna, Inc |                 |
| Bar, high protein, chocolate coconut, Luna Inc.   |                 |
| Bar, chocolate chip cookie dough protein bar      |                 |

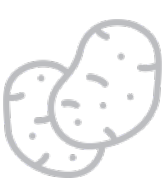
### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Knollen und Derivate

| Essen                                                                                           | Nährstoffgehalt                        | Essen                                                    | Nährstoffgehalt                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Pastiniaeke                                                                                     | B <sup>9</sup> C (Ca)                  | Meerrettich, roh                                         | B <sup>9</sup> C (Ca)                  |
| Red potatos, baked                                                                              | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C (Ca)   | Sweet potato, baked, flesh, cooked                       | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> C (Ca) 🧂 |
| Potato, red, flesh & skin, baked                                                                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C (Ca)   | Kartoffel, vorgegart, gefroren                           | C B <sup>9</sup> (Ca) 🧂                |
| Trüffel, roh                                                                                    | (Fe) (Ca)                              | Rote Beete, Dose                                         | (Ca) B <sup>9</sup> 🧂                  |
| Pastinaken, in ungesalzenem Wasser gekocht                                                      | B <sup>9</sup> (Ca)                    | Tapioca flour, organic, by The Hain Celestial group, Inc | 🧂                                      |
| Kartoffeln, neue Kartoffeln auch für Kartoffelsalat, in Salzwasser gekocht, mit Schale          | B <sup>9</sup> (Ca)                    | Kartoffel, geröstet                                      | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> C (Ca) 🧂 |
| Kartoffeln, neue Kartoffeln auch für Kartoffelsalat, in ungesalzenem Wasser gekocht, mit Schale | B <sup>9</sup> (Ca)                    | Kartoffel, gekocht                                       | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> C (Ca) 🧂 |
| Potato, russet, cooked in skin, microwaved                                                      | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> C (Ca) 🧂 | Kartoffel, gekocht, Fett hinzugefügt                     | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> C (Ca) 🧂 |
| Arrowroot flour                                                                                 | (Ca) B <sup>9</sup> 🧂                  | Süßkartoffel, geschält, in ungesalzenem Wasser gekocht   | A B <sup>9</sup> (Ca)                  |
|                                                                                                 |                                        | Kartoffeln vom                                           | B <sup>9</sup> C (Ca) 🧂 🧂              |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Carbo+

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Knollen und Derivate

| Essen                                                     | Nährstoffgehalt                          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Pastinaken, geröstet, in Rapsöl gebraten                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C E Ca     |
| Kartoffel, gebraten in nicht spezifiziertem Öl, ohne Salz | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Ca         |
| Süßkartoffel, gebacken                                    | A B <sup>9</sup> C Ca                    |
| Kartoffelchips                                            | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg |

| Essen                                                   | Nährstoffgehalt                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Süßkartoffel, Wedges, mit Schale, in Rapsöl gebacken    | B <sup>9</sup> A Ca                              |
| Kartoffeln, vom Vortag, püriert mit fettarmer Margarine | B <sup>9</sup> Ca                                |
| Pierogi mit Kartoffel-Hüttenkäse-Füllung                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca |
| Kartoffeln, vom Vortag, püriert mit Butter              | B <sup>9</sup> Ca                                |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Protein+Proteinreiche Lebensmittel

Milch und Derivate

| Essen                                                                | Nährstoffgehalt                                     | Essen                                       | Nährstoffgehalt          |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|
| Milch, lactosefrei, fettreduziert (1%)                               | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca                 | Griechischer Joghurt, fettarm, laktosefrei  | Ca FAT                   |
| Käse, Hüttenkäse, fettarm, 1% Milchfett, lactosereduziert            | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> Ca                   | Kokosnussmilch                              | D B <sup>12</sup> Ca FAT |
| Milch, laktosefrei, fettfrei                                         | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca                 | Almond milk yogurt, vanilla, by Dahilicious | Ca FAT                   |
| Milch, laktosefrei, fettreduziert (2%)                               | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> D Ca FAT             | Coconut milk yogurt, WWf Operating Company  | Ca B <sup>12</sup> FAT   |
| Mandelmilch                                                          | B <sup>9</sup> D E Ca                               | Coconut milk creamer, organic               | FAT                      |
| Käse, Hüttenkäse, fettarm, laktosereduziert                          | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> Ca                   | Laktosefreie Bio-Butter                     | FAT                      |
| Sojajoghurt                                                          | Ca B <sup>9</sup> FAT                               | Joghurt, fettarm, laktosefrei               | Ca D                     |
| Milch, Soja, milchfreie Alternative zu Milch, ungesüßt, angereichert | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca FAT             | Frischkäse, laktosefrei                     | Ca FAT                   |
| Milch, laktosefrei, ganz                                             | D B <sup>12</sup> Ca FAT                            | Almond milk yogurt, organic, by Dahilicious | Ca FAT                   |
| Ernährungsphysiologischer                                            | B <sup>6</sup> R <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D E | Almond milk                                 | Ca FAT                   |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Protein+Proteinreiche Lebensmittel

Milch und Derivate

| Essen                                               | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Essen                                  | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Griechischer Joghurt, laktosefrei, Vanille          |                                                                                              | Fettarme Milch, pasteurisiert          |   <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>      |
| Joghurt, laktosefrei, fettarm, Vanille              | <b>D</b>                                                                                     | Joghurt, Magermilch, Vanille Geschmack |  <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>                                                                                          |
| Laktosefreier, fettarmer Erdbeerjoghurt             | <b>D</b>                                                                                     | Hüttenkäse                             |   <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>        |
| Almond milk yogurt, strawberry, Lyrical foods, Inc. |                                                                                        | Hüttenkäse, Halbfett-Stufe             |  <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>                                                                                        |
| Eiscreme, laktosefreies Licht, Vanille              |     | Frischkäse-Aufstrich, fettfrei         |   <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>  |
| Eis, laktosefrei, Schokolade                        |     | Joghurt, Magermilch, natur             |  <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>                                                                                      |
| Quark, Mager                                        |  <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>                                                                                                                                      | Griechischer Joghurt, natur            |   <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>  |
| Milch, teilentrahmt, laktosereduziert               |  <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>                                                                                                                                    | Milch, ganz                            |   <b>B<sup>12</sup> D</b>              |
| Magermilch, pasteurisiert                           |  <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>                                                                                                                                    | Trinkjoghurt, natur, gesüsst           |  <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>                                                                                      |
| Kefir                                               |  <b>A R<sup>9</sup> D</b>                                                                                                                                                 | Flüssigjoghurt                         |  <b>R<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>                                                                                      |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

### Milch und Derivate

| Essen                            | Nährstoffgehalt                                   | Essen                              | Nährstoffgehalt                                     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Quark, Vollfett                  | <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               | Blauschimmelkäse                   | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               |
| Gouda-Käse                       | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>             | Brie-Käse                          | <b>A B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b> |
| Ungereifter Käse                 | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>           | Camembert-Käse, 20-30% Fett i. Tr. | <b>A B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b> |
| Käse, frisch                     | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D</b>           | Cheddar-Käse%                      | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               |
| Milch, fettarm, ultrahocherhitzt | <b>B<sup>9</sup></b>                              | Gruyère-Käse                       | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               |
| Schafskäse                       | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>             | Mozzarella-Käse                    | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               |
| Eierschecke                      | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b> | Parmesan-Käse                      | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               |
| Ziegenmilch                      | <b>B<sup>9</sup> D</b>                            | Geriebener Käse, Parmesan          | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               |
| Schafsmilch                      | <b>B<sup>9</sup></b>                              | Mysliwski-Käse                     | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>               |
| Joghurtmousse,                   | <b>R<sup>9</sup></b>                              | Feta-Käse                          | <b>A B<sup>6</sup> R<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b> |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

### Milch und Derivate

| Essen                                             | Nährstoffgehalt                                        | Essen                             | Nährstoffgehalt                          |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|
| Tylżycki-Käse, Vollfett-Stufe                     | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b>               | Pepper Jack-Käse                  | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b> |
| Käsefondue                                        | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b>               | Ghee, Butter                      | <b>A D E</b>                             |
| Provolone-Käse                                    | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b>               | Magermilch, Ziege, pasteurisiert  | <b>B<sup>9</sup> Ca</b>                  |
| Käse, wie Parmesan                                | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b><br>           | Frischkäse, Edamski-Art           | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b> |
| Joghurt, Vollmilch, natur                         | <b>B<sup>9</sup> Ca</b>                                | Ziegenkäse, in Salzlake           | <b>A B<sup>9</sup> Ca</b>                |
| Käse, Typ „Edamer“                                | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b>               | Ziegenkäse, ungerieft             | <b>A B<sup>9</sup> Ca</b>                |
| Joghurt, Magermilch, Geschmack nicht spezifiziert | <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D Ca</b>               | Streichkäse                       | <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> Ca</b> |
| Trinkjoghurt, Magermilch, natur                   | <b>B<sup>9</sup> Ca</b>                                | Joghurt, Magermilch, mit Früchten | <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D Ca</b> |
| Joghurt-Parfait, fettarm, mit Frucht und Müsli    | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> C Ca</b> | Sahne, 18 % Fett                  | <b>A B<sup>9</sup> Ca</b>                |
| Montere Jack-                                     | <b>A R<sup>9</sup> R<sup>12</sup> Ca</b>               | Sahne, 30 % Fett                  | <b>A R<sup>9</sup> Ca</b>                |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Milch und Derivate

| Essen                                                                           | Nährstoffgehalt | Essen                                       | Nährstoffgehalt |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------|-----------------|
| Joghurt, nicht<br>spezifizierte<br>Milchsorte, Frucht<br>(enthält<br>Marmelade) |                 | Joghurt,<br>griechische Art,<br>Natur       |                 |
| Butterschmalz                                                                   |                 | Crème fraîche                               |                 |
| Schmelzkäse,<br>Portion                                                         |                 | Emmentaler Käse                             |                 |
| Roquefort-Käse                                                                  |                 | Trinkjoghurt,<br>Vollmilch, mit<br>Früchten |                 |
| Käse, Weichkäse,<br>Stracchino                                                  |                 | Frischkäse-<br>Aufstrich, light             |                 |
| Sour Cream                                                                      |                 | Hüttenkäse,<br>homogenisiert,<br>Vanille    |                 |
| Erdbeereis                                                                      |                 | Käse, halbweich,<br>Caciocavallo            |                 |
| Joghurtmousse,<br>mit Früchten                                                  |                 | Mozzarella,<br>Büffelmilch                  |                 |
| Joghurt,<br>griechisch,<br>Erdbeere, fettarm                                    |                 | Käse, Hartkäse,<br>Pecorino,<br>Schafsmilch |                 |
|                                                                                 |                 | Käse, Hartkäse,                             |                 |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Milch und Derivate

| Essen                                  | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Essen                                          | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Milch, fettarm, getrocknet             |      <b>A B<sup>6</sup> B<sup>9</sup></b><br><b>B<sup>12</sup> D</b>   | Joghurt, mit Frucht und Mehrkorn-Getreidepüree |    <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                         |
| Sahne, Fettgehalt 10,5 - 18%           |    <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kondensmilch, mit Zucker                       |      <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>  |
| Käse, weich, Gorgonzola                |     <b>A</b>                                                                                                                                                                                                                             | Milch, Dose, kondensiert, gesüßt               |      <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>  |
| Mascarpone                             |    <b>A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Milchshake, Schokolade                         |    <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                 |
| Schweizer Streichkäse                  |    <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Frozen Joghurt, Vanille, angetaut              |    <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                 |
| Dessert, Pudding, Vanille, in Förmchen |   <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sahneeis                                       |     <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>                                                                            |
| Schokoladenmousse                      |     <b>A B<sup>9</sup> B<sup>12</sup></b>                                                                                                                                                                                      | Milchshake, jeder Geschmack außer Schokolade   |                                                                                                                    |
| Frozen Joghurt                         |    <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Schokoladeneis                                 |     <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                           |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Protein+Proteinreiche Lebensmittel

Eier und Derivate

| Essen             | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Essen                  | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ei, Huhn, Eigelb  |  A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E <br>                                                                                            | Ei, Huhn, Eiklar       |  A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D                                                                                                     |
| Ei, Wachtel       |  A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D   <br>                          | Ei, Huhn, gebraten     |   A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D  <br>           |
| Ei, Huhn, gekocht |  A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D                                                                                                                  | Ei, Huhn, pochiert     |  A B <sup>9</sup> D                                                                                                                     |
| Ei, Ente          |  A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D  <br>  | Ei, Rührei, mit Butter |     A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D<br> |
| Ei, Truthahn      |  A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup>                         | Omelette               |    A B <sup>9</sup>                                                                                                             |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Fleisch und Derivate

| Essen                                | Nährstoffgehalt                                                   | Essen                                                           | Nährstoffgehalt                                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Leber, Hühnchen, roh                 | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca)       | Rind, kein spezifizierter Teil, gebraten, mit abgetrenntem Fett | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca) (FAT)       |
| Leber, Schwein                       | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca)       | Rindfleisch, Rumpsteak, gegrillt, mager                         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca) (FAT)       |
| Truthahn, brust, ohne Haut, gegrillt | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Ca)                | Leber, Lamm, gebraten in Maisöl                                 | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D (Fe) (Ca) (FAT) |
| Gepökeltes Rindfleisch               | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca) (FAT)     | Leber, Hühnchen                                                 | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca) (FAT)   |
| Truthahn                             | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> B <sup>12</sup> (Ca) (FAT)          | Rindfleisch, Hackfleisch, roh, extra mager                      | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Ca)                  |
| Strauß, Lende                        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca)           | Leber, Hühnchen, gebraten in Maisöl                             | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca) (FAT)   |
| Leber, Lamm, roh                     | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca) (FAT) | Herz, Hühnchen                                                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca) (FAT)       |
| Quorn, Stücken, Fertigprodukt        | B <sup>9</sup> (Fe) (FAT)                                         | Hähnchen, Frühstücksfleisch                                     | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> (Ca) (FAT)                            |
| Rind, Herz, gekocht                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca)           | Rindfleisch, Schmorsteak, geschmort, nur mageres Fleisch        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Fe) (Ca) (FAT)     |
| Leber, Rind                          | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Fe) (Ca) (FAT) | Rindfleisch                                                     | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca) (FAT)       |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Fleisch und Derivate

| Essen                                                           | Nährstoffgehalt     | Essen                                                | Nährstoffgehalt         |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| Rindfleisch, Filetsteak, gegrillt, mager                        | B6 B9 B12 Fe Ca FAT | Roter Sulmona-Knoblauch, frisch, roh                 | B6                      |
| Rindfleisch, Rumpsteak, gegrillt, mager und fett                | B6 B9 B12 Fe Ca FAT | Wildschwein, Rücken, geschmort                       | B6 B12 Ca               |
| Rindfleisch, Rumpsteak, gebraten in Maisöl, nur mageres Fleisch | B6 B9 B12 Fe Ca FAT | Schwein, Rücken                                      | B12 B6 Ca FAT           |
| Rindfleisch, Lendensteak, gebraten in Maisöl, mager             | B6 B9 B12 Fe Ca FAT | Taube, kein spezifizierter Teil, ohne Haut, gebraten | B6 B9 B12 Fe Ca FAT     |
| Wildbret, teilweise n/e, mit Fettrand                           | B12 Fe Ca           | Hähnchen, gebraten                                   | B9 B6 Ca FAT            |
| Bresaola, Pökelfleisch                                          | B12 B6 Fe Ca SALT   | Truthahn-Lendenbraten                                | B9 B6 B12 Ca SALT       |
| Herz, Lamm                                                      | B12 B9 Fe Ca FAT    | Rindfleisch, Lendensteak, blutig gegrillt, mager     | B9 B6 B12 Ca FAT        |
| Hähnchen, Schenkel, mit Haut, gebraten                          | B9 B6 B12 Ca FAT    | Gepökelter Schinken                                  | B6 B9 B12 D Ca SALT FAT |
| Kalb, Rippen, mit abgetrenntem Fett                             | B9 B6 B12 Ca FAT    | Truthahn, Schenkel, mit Haut                         | B9 B6 Fe Ca FAT         |
| Rindfleisch,                                                    | B6 B9 B12 D Ca FAT  | Hähnchen, Brust                                      | B6 B9 Ca SALT FAT       |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Fleisch und Derivate

| Essen                                                      | Nährstoffgehalt                                         | Essen                                                  | Nährstoffgehalt                                           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Kalb, Rücken, gebraten, mit abgetrenntem Fett              | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> B <sup>12</sup> Ca FAT    | Chorizo                                                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Fe Ca FAT |
| Rindfleisch, Schmorsteak, geschmort, mager und fett        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Fe Ca FAT | Schinken, gebraten                                     | B <sup>12</sup> B <sup>6</sup> Ca FAT                     |
| Rindfleisch, Hackfleisch, roh                              | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> B <sup>12</sup> Ca FAT    | Gekochter Schinken                                     | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca FAT    |
| Rindfleisch, Rumpsteak, gebraten in Maisöl, mager und fett | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Fe Ca FAT | Schwein, Schulter, gekocht, sowohl mager als auch fett | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca FAT    |
| Lammfleisch, Hackfleisch, roh                              | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca FAT                 | Gepökelter Schinken, Lende                             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca FAT      |
| Würstchen, Schwein                                         | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca FAT                 | Blutwurst, gebraten                                    | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Fe Ca FAT                |
| Hackfleisch                                                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Fe Ca FAT | Truthahn, Brust, mit Haut                              | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> Ca FAT                      |
| Schwein, Rippe                                             | B <sup>12</sup> B <sup>6</sup> Ca FAT                   | Ochschwanz                                             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Fe Ca FAT   |
| Schwein, Rücken, gebraten                                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca FAT  | Salchichón                                             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C D Ca FAT  |
| Schwein, Lende                                             | B <sup>12</sup> B <sup>6</sup> Ca FAT                   | Kalb, Lenden, mit                                      | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca FAT      |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

### Fleisch und Derivate

| Essen                                                            | Nährstoffgehalt                | Essen                              | Nährstoffgehalt         |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| Rind, kein spezifizierter Teil, geschmort, mit abgetrenntem Fett | B6  B9  B12  Fe  Ca  FAT       | Lammfleisch, Hackfleisch, gegart   | B9  B12  Ca  FAT        |
| Rind, Rücken, gegrillt                                           | B6  B9  B12  Fe  Ca  FAT       | Soppressata, Kalabrien, Wurstwaren | B9  FAT                 |
| Krakauer-Wurst, getrocknet                                       | B6  B9  B12  D  Ca  FAT        | Lamm, Rippe                        | B9  B12  Ca  FAT        |
| Innereienpastete                                                 | A  B6  B9  B12  D  Fe  Ca  FAT | Lamm, kein spezifizierter Teil     | B9  B12  Ca  FAT        |
| Getrocknete Geflügelwurst                                        | B6  B9  B12  Ca  FAT           | Gänsestopfleber                    | A  B9  B12  Fe  Ca  FAT |
| Leberwurst, Schwein                                              | A  B9  B12  Fe  Ca  FAT        | Würstchen                          | B9  B12  D  Ca  FAT     |
| Speckscheiben, Rücken, trocken gepökelt, gegrillt                | B6  B9  B12  D  Ca  FAT        | Truthahn Frühstücksfleisch         | B9  B6  Ca  FAT         |
| Rindfleisch, Vorderrippe/Rippenbraten, gebraten, mager und fett  | B6  B9  B12  Ca  FAT           | Zywiecka-Wurst                     | B6  B9  B12  Ca  FAT    |
| Rindfleisch, Lendensteak, in Maisöl gebraten, mager und fett     | B6  B9  B12  Ca  FAT           | Breslauer-Wurst                    | B9  B12  Ca  FAT        |
| Rindfleisch, Lendensteak,                                        | B6  B9  B12  Ca  FAT           | Sopocka-                           | B6  B9  B12  Ca  FAT    |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

### Fleisch und Derivate

| Essen                                          | Nährstoffgehalt                                               | Essen                                        | Nährstoffgehalt                                           |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Wiejska-Schinken                               | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT        | Vegetarian burger spicy black bean           | Ca  FAT                                                   |
| Kabanos-Wurst                                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT        | Schwein, Kotelett                            | B <sup>6</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT                   |
| Wacholder-Geflügelwurst                        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT        | Kaninchen, geschmort                         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT    |
| Podlaska-Geflügelwurst                         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT        | Gekochter Schinken, aus der Dose             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT    |
| Geflügel-Schinken-Wurst                        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Ca   FAT                        | Fleischwurst                                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D  Ca   FAT |
| Wurst, geräuchertes Würstchen, Schwein         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D  Ca   FAT     | Wachtel, gekocht                             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe  Ca   FAT                |
| Speckscheiben, Rücken, ohne Fettrand, gegrillt | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT        | Hähnchen, Brust, mit Haut                    | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Ca   FAT                    |
| Corned Beef, aus der Dose                      | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT        | Würstchen, Schwein und Rind                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D  Ca   FAT |
| Haggis, gekocht                                | B <sup>6</sup> A  B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Fe  Ca   FAT | Truthahn oder Hähnchen Würstchen, Natriumarm | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> FAT                         |
| Ente, ganz.                                    | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> D  Fe  Ca   FAT                 | Polnische Wurst.                             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Ca   FAT    |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

### Fleisch und Derivate

| Essen                                               | Nährstoffgehalt | Essen                                               | Nährstoffgehalt |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Rindfleisch, Hackfleisch, gegart                    |                 | Huhn                                                |                 |
| Burger, Rindfleisch, 98-99 %, Rindfleisch, gegrillt |                 | Salami                                              |                 |
| Würstchen, Rindfleisch, gegrillt                    |                 | Burger, Rindfleisch, 62-85 %, Rindfleisch, gegrillt |                 |
| Rebhuhn, roh                                        |                 | Würstchen, vegetarisch, gebacken/gegrillt           |                 |
| Schweine-Frühstücksfleisch                          |                 | Bacon                                               |                 |
| Ente, gebraten                                      |                 | Wurst, geräuchert, Huhn und Brot                    |                 |
| Hähnchen, Flügel, mit Haut                          |                 | Salami, Cacciatore-Art                              |                 |
| Hähnchen, mit Haut, gebraten                        |                 | Schwein, kein spezifizierter Teil                   |                 |
| Iberico-Schinken (Cebo-Art)                         |                 | Hähnchenkroketten                                   |                 |
| Bacon, geräuchert.                                  |                 | Geflügelwurst                                       |                 |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

### Fleisch und Derivate

| Essen                                                           | Nährstoffgehalt                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Vegetarian burger "meat lovers" by Morningstar farms foods Inc. |                                                     |
| Paniertes Hähnchen, gebraten                                    |                                                     |
| Kroketten                                                       |                                                     |
| Pastete mit gebratenem Huhn                                     | <b>A</b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> |
| Vegetarian sausage patties, Morningstar Farms                   | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b>          |

| Essen                                                                                                                    | Nährstoffgehalt                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Veggie Burgers "grillers" by Morningstar Farms                                                                           | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b>                      |
| Würstchen, frisch                                                                                                        | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> |
| Schweinefleisch mariniert in einer Mischung aus Weißwein, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Knoblauch und Lorbeerblatt. Gekocht | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> |
| Vegetarian sausage patties, maple, Morningstar Farms                                                                     | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b>                      |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Fisch und Derivate

| Essen                      | Nährstoffgehalt                                      | Essen                    | Nährstoffgehalt                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| Thunfisch                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Ca) | Hecht, gebacken          | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> D (Ca)                    |
| Dorsch                     | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Ca) | Dorsch, frisch, gebacken | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> (Ca)                      |
| Heilbutt                   | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Ca) | Barsch, gebacken         | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> D (Ca)                    |
| Merlan, gefroren           | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Ca)                | Sardellen in Pflanzenöl  | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E (Fe) (Ca) (Mg)        |
| Seeteufel, gegrillt        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Ca)   | Kabeljau, gebraten       | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> (Ca)                      |
| Thunfisch, Dose, in Wasser | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Ca) | Seezunge, gebacken       | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> D (Ca)                    |
| Dorsch, geräuchert         | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> D (Ca)                | Zackenbarsch, gebraten   | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Ca)                       |
| Stintdosch                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Ca)   | Schwertfisch             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E (Ca)   |
| Barsch                     | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Ca)                | Forelle, geräuchert      | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E (Ca) |
| Thunfisch,                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D (Ca) | Sardellen gekocht        | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E (Fe) (Ca) (Mg)        |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

### Fisch und Derivate

| Essen                                      | Nährstoffgehalt                                         | Essen                             | Nährstoffgehalt                                              |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Flunder, gedünstet                         | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> D Ca                     | Europäischer Aal, gekocht         | A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Ca                      |
| Schwertfisch, gebacken                     | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Ca                   | Makrele, Dose, in Öl, abgetropft  | A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca                        |
| Wolfsbarsch                                | B <sup>9</sup> B <sup>6</sup> D Ca                      | Kaviar                            | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Fe Ca Mg |
| Forelle                                    | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Ca    | Gräucherter Lachs                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca           |
| Seebrasse                                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca      | Meeräsche                         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> D Ca                           |
| Sardellen                                  | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> Fe Ca                    | Sardinen                          | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Fe Ca                     |
| Lachs                                      | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca      | Sardinen, gebraten                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Fe Ca Mg   |
| Sardinen in Tomatensauce                   | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Fe Ca | Sardinen, Dose, in Öl, abgetropft | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Fe Ca                     |
| Anchovies, aus der Dose, in Öl, abgetropft | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Fe Ca                | Sardinen, in Öl, Dose             | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Fe Ca                     |
| Meeräsche, rot, nur                        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D Ca      | Europäischer Aal,                 | A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D E Ca                      |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Fisch und Derivate

| Essen                                            | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Essen                    | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Europäischer Aal, gebraten                       |  <b>A</b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b> <b>E</b>                                                                                                         | Pangasius                | <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Seehecht                                         | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b>                               | Schwertfisch, gebraten   |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b> <b>E</b>                                                                                                                                                               |
| Steinbutt                                        |  <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                           | Lachs, gebraten          | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Hering in Öl                                     |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b> <b>E</b>                                                                                       | Herring, gesalzen        |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>D</b> <b>E</b>     |
| Fisch, Thunfisch, light, Dose, in Öl, abgetropft | <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                                                                                                                         | Makrele                  |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                             |
| Thunfisch, Dose, in Öl                           | <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                                                                                                                         | Rochen                   | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b>                                                                                                                                                                            |
| Thunfisch, gebraten                              | <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>6</sup></b> <b>D</b>                                                                                                                                                                                                          | Stettiner Paprikagericht |  <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>E</b>                                                                                                                                                                                       |
| Makrele, gebacken                                |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b> <b>E</b>    | Makrele, geräuchert      | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Karpfen, gebacken                                | <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                                                                                                    | Herring, geräuchert      |  <b>B<sup>6</sup></b> <b>B<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                                                                                  |
| Katzenhai                                        | <b>B<sup>6</sup></b> <b>R<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                 | Sardinen, Dose, in       |  <b>R<sup>9</sup></b> <b>B<sup>12</sup></b> <b>D</b>                                                                                                  |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*

 Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*

 Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*

 Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

#### Fisch und Derivate

Essen

Nährstoffgehalt

Merlan

B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> D Ca  

Essen

Nährstoffgehalt

Hering in Sahne

    B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> D Ca

### Empfehlungen



Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*



Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*



Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*



Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



Protein+

Proteinreiche Lebensmittel

Schalentiere und Derivate

| Essen                                | Nährstoffgehalt                                         | Essen                                      | Nährstoffgehalt                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Langusten, gekocht                   | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> E (Ca)                   | Sepia                                      | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> (Fe) (Ca) (Mg)  |
| Hummer, gekocht                      | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> E (Ca)                   | Jakobsmuschel                              | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> (Ca)             |
| Krabben                              | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> E (Ca)                   | Mollusken, Miesmuscheln, gekocht, gedämpft | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca)      |
| Venusmuscheln                        | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Ca)                     | Herzmuscheln                               | (Fe) (Ca)                                       |
| Hummer, gekocht                      | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> (Ca)                     | Muscheln, Dose, in Salzlake                | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca) (Mg) |
| Flusskrebs                           | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> (Ca)                     | Muscheln, gekocht                          | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> C (Fe) (Ca) (Mg) |
| Tintenfisch, verschiedene Arten, roh | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Ca)      | Herzmuscheln, gekocht                      | (Fe) B <sup>12</sup> (Ca)                       |
| Tintenfisch, gebraten                | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> (Ca)                     | Schnecken                                  | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> E (Fe) (Ca) (Mg) |
| Garnelen, gekocht                    | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> (Ca)                     | Tintenfisch in Pflanzenöl                  | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> E (Ca)           |
| Oktopus, gekocht                     | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca) | Auster                                     | B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> (Fe) (Ca) (Mg)   |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Protein+Proteinreiche Lebensmittel

Schalentiere und Derivate

| Essen                                    | Nährstoffgehalt | Essen                      | Nährstoffgehalt       |
|------------------------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------------|
| Tintenfisch, verschiedene Arten, gekocht | B12 B9 Ca FAT   | Bunte Jakobsmuschel        | B9 B12 Ca Mg SALT FAT |
| Scampi oder Langusten                    | Ca SALT         | Tintenfischringe, gebraten | B9 B12 Ca SALT FAT    |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Lipid+

Lipidreiche Lebensmittel

Öle und Fette

| Essen                       | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Essen                 | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Weizenkeimöl                | E                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rapsöl                |   E                                                                                                                                                                                       |
| Sonnenblumenöl              | E                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sojaöl                |   E                                                                                                                                                                                       |
| Olivenöl                    | E                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mayonnaise, leicht    |  B9 E                                                                                                  |
| Extra natives Olivenöl      | E                                                                                                                                                                                                                                                                      | Maiskeimöl            |   E                                                                                            |
| Extra natives Olivenöl, Bio | E                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kokosnussöl           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Palmöl                      | E                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lebertran             |   A D                                                                                                                                                                               |
| Margarine, leicht           |   A B9 D E    | Mayonnaise, klassisch |   B9 E    |
| Planta pflanzliches Fett    | E                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kürbiskernöl          |   E                                                                                                                                                                                 |
| Margarine                   |   B9 D E                                                                                         | Leinsamenöl           |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Erdnussöl                   |   E                                                                                                                                                                                 | Schweineschmalz       | D                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Lipid+

Lipidreiche Lebensmittel

Öle und Fette

| Essen                   | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                             | Essen           | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hanfnussöl              |                                                                                           | Sheabutter      |                                           |
| Walnussöl               |          | Salatcreme      | <b>B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> E</b>     |
| Sesamöl                 |          | Butter, extra   |    <b>A B<sup>9</sup> D E</b><br>         |
| Rindertalg, zerkleinert |                                                                                       | Butter mit Salz |     <b>A B<sup>9</sup> Ca</b>     |
| Kakaobutter             |    | Butter, leicht  |     <b>A B<sup>9</sup> Ca</b>     |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Lipid+

Lipidreiche Lebensmittel

Soßen und Gewürze

| Essen                       | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Essen               | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Minze, frisch               |  A B <sup>9</sup> C                                                                                                             | Fenchel             | B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jalapeños                   | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ingwer              | B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Chili oder scharfer Paprika | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rosmarin            |  A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C   <br>                                                                                                   |
| Petersilie, frisch          | A B <sup>9</sup> C                                                                                                                                                                                                                                                                            | Thymian, getrocknet |  A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C E  <br>   |
| Korianderblätter, frisch    | A B <sup>9</sup> C E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Knoblauch, Pulver   |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup>                                                                                                    |
| Basilikum                   | A B <sup>9</sup> C                                                                                                                                                                                         | Chili, rot          | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zimt, Pulver                |  B <sup>9</sup> E                    | Chili, grün         | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Weißer Pfeffer              |  B <sup>9</sup> C                    | Lorbeerblatt        |  A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C   <br>    |
| Oregano, getrocknet         |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E     | Schwarzer Pfeffer   |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup>                                                                                                    |
| Soße, Paprika,              | R <sup>9</sup> C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sojasoße            |  R <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Lipid+

Lipidreiche Lebensmittel

Soßen und Gewürze

| Essen            | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Essen                                               | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dill, getrocknet |  A B <sup>6</sup> C  Fe  Ca  Mg                                                                                              | Kreuzkümmel                                         |  B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E  Fe  Ca  Mg                   |
| Apfelessig       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Muskatnuss                                          |  B <sup>9</sup>  Fe  Ca  Mg                                                                                                                       |
| Weinessig        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tahina                                              |    B <sup>9</sup>  Fe  Ca  Mg                                  |
| Chilisoße        | E B <sup>9</sup>  Fe  Ca                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pesto-Soße                                          |  B <sup>9</sup> E  Ca  Mg                                                                                                                                                                                                  |
| Safran           | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C  Fe  Ca  Mg                                                                        | Currysoße                                           |   B <sup>9</sup> E  Ca                                                                                                                                                                                                     |
| Curry            |  B <sup>9</sup> E  Fe  Ca  Mg   | Scharfer Paprika, Sonnengetrocknet                  |  A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C E  Fe  Ca     |
| Meersalt         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tomaten-Chili-Soße                                  | B <sup>9</sup> C E  Ca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jodsalz          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bratensoße, Instant-Granulat, mit Wasser zubereitet |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Senf             |  B <sup>9</sup>  Ca                                                                                                                                                                                   | Hummus                                              |  B <sup>9</sup>  Ca  Mg                                                                                                                                                                                                    |
| Tabasco-Soße     | R <sup>9</sup>   Ca                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sesamsalz                                           |    R <sup>9</sup>  Fe  Ca  Mg                    |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3

Lipid+Lipidreiche Lebensmittel

Soßen und Gewürze

| Essen                        | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Essen                          | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vanille                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vinaigrette-Soße, mit Olivenöl |  E                                                                                                                                  |
| Gebratene grüne Tomaten      |   B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                            | Bechamel Soße                  |    A B <sup>9</sup> B <sup>12</sup> D                                                                                                                                                                                  |
| Soße süß-sauer               |  B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Roquefort Soße                 |      B <sup>9</sup> E                            |
| Balsamico-Essig              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bolognese Soße                 |    A C                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Paprika, Pulver              |  A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E   <br>   | Käsesoße                       |      B <sup>9</sup>                  |
| Ketchup                      | B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Käsesoße gemischt, trocken     |      B <sup>9</sup> B <sup>12</sup>  |
| Barbecue Soße                | B <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lemon Curd                     |                                                                                                                                                                                                                |
| Currypaste                   |                                                                                                                                | Meerrettich-Soße               |                                      |
| Bratensoße, Instant-Granulat |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



ZUSATZFUNKTIONEN

Zucker und Derivate

| Essen                                                             | Nährstoffgehalt | Essen                              | Nährstoffgehalt |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|
| Gelatinebasierte Desserts, zuckerfrei                             | Ca              | Pflaumenmarmelade                  | Ca Fe           |
| Kakao-Pulver                                                      | B9 Fe Ca Mg FAT | Zucker, weiß                       |                 |
| Nougat, Typ Alicante                                              | E B9 Ca         | Marmelade, Erdbeere                | Ca B9           |
| Marmelade, Erdbeere, leicht                                       | C B9            | Marmelade, Orange                  | Ca B9           |
| Zucker, braun                                                     | Ca B9           | Zuckerreduzierte Pflaumenmarmelade | Ca              |
| Honig                                                             | Ca B9           | Zucker, Demerara                   | Ca              |
| Zuckerreduzierte Kirschmarmelade                                  | Ca B9           | Kaugummi                           |                 |
| Gelatinebasierte Desserts, Trockenmischung, mit Wasser zubereitet | Ca B9           | Ahornsirup                         | Ca              |
| Pfirsichmarmelade, zuckerreduziert                                | Ca B9           | Fruchtgummi                        |                 |
|                                                                   |                 | Shortbread                         | A R9 D E Ca FAT |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



## ZUSATZFUNKTIONEN

### Zucker und Derivate

| Essen                                      | Nährstoffgehalt | Essen                                                           | Nährstoffgehalt |
|--------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Glasur</b>                              |                 | <b>Hefekuchen</b>                                               |                 |
| <b>Lakritze</b>                            |                 | <b>Schokolade, bitter, mit Zucker</b>                           |                 |
| <b>Zuckerrübensirup</b>                    |                 | <b>Alpejskie-Lebkuchen</b>                                      |                 |
| <b>Oreo-Kekse</b>                          |                 | <b>Schokolade, Milch, mit Nüssen, nicht Mandel oder Erdnuss</b> |                 |
| <b>Sesam-Kekse</b>                         |                 | <b>Schokoriegel, Typ kit kat</b>                                |                 |
| <b>Pudding</b>                             |                 | <b>Weißer Schokolade</b>                                        |                 |
| <b>Löslicher Kakao, mit Zucker, Pulver</b> |                 | <b>Schokoladencreme mit Haselnüssen</b>                         |                 |
| <b>Schokolade, bitter, mit Mandeln</b>     |                 | <b>Milchschokolade</b>                                          |                 |
| <b>Schokolade mit Milch und Mandeln</b>    |                 | <b>Schokolade, bitter</b>                                       |                 |
| <b>Schokoladen-</b>                        |                 | <b>Schokolade</b>                                               |                 |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### ZUSATZFUNKTIONEN

#### Zucker und Derivate

##### Essen

##### Nährstoffgehalt

Jaffa-Kekse



Smarties



##### Essen

##### Nährstoffgehalt

Schokoriegel, Typ  
Kinderschokolade



### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

Essensliste

3



ZUSATZFUNKTIONEN

Nüsse und Samen

| Essen                 | Nährstoffgehalt                              | Essen                                 | Nährstoffgehalt                              |
|-----------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| Sweetened almond milk | B <sup>9</sup> D E Ca                        | Pinienkern                            | B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT                |
| Lupine                | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg FAT   | Kürbiskerne                           | B <sup>9</sup> Fe Ca Mg FAT                  |
| Mandel                | B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT                | Sonnenblumenkerne, geschält, mit Salz | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT |
| Mandel, geröstet      | B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT                | Mandel, gebrannt, gesalzen            | B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT                |
| Sonnenblumenkerne     | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT | Erdnuss, geröstet, gesalzen           | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Ca Mg FAT    |
| Haselnuss             | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT | Walnuss                               | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg FAT   |
| Paranüsse, nur Kerne  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT | Sesam, Samen                          | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg FAT   |
| Erdnüsse, ungesalzen  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Ca Mg FAT    | Macadamia Nuss                        | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca FAT      |
| Paranuss              | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT | Pekannüsse, nur Kerne                 | B <sup>9</sup> E Fe Ca Mg FAT                |
| Unsweetened           | R <sup>9</sup> D E Ca                        | Pekannuss                             | R <sup>9</sup> Fe Ca Mg FAT                  |

Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

# Essensliste

3



## ZUSATZFUNKTIONEN

### Nüsse und Samen

| Essen                       | Nährstoffgehalt                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Erdnuss, gebrannt, gesalzen | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup></b>   |
| Chia -Samen                 | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup></b>   |
| Erdnussbutter, glatt        | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> E</b> |
| Kastanie                    | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> C</b> |
| Kastanie, geröstet          | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> C</b> |
| Kastanienmehl               | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> C</b> |
| Cashewnuss                  | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup></b>   |
| Pistazie                    | <b>B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> E</b> |

| Essen                                       | Nährstoffgehalt                                           |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Marzipan                                    | <b>B<sup>9</sup> E</b>                                    |
| Bar, Fruit, Nut & Veggie bar, Naked         | <b>C</b>                                                  |
| Bar, Almond, Kind Inc.                      | <b>E</b>                                                  |
| Cashewnuss-Milch                            |                                                           |
| almond creamer, by Danone Us, LLC           |                                                           |
| Bar, Nuts over Chocolate, Luna, Inc.        | <b>A B<sup>6</sup> B<sup>9</sup> B<sup>12</sup> C D E</b> |
| Bar, Peanut Butter Dark Chocolate, Kind Inc |                                                           |
| Bar, Protein, Kind, Inc.                    |                                                           |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## 3



| Essen          | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mais-Chips     |  <b>B<sup>9</sup></b> <b>E</b>                                                                                             |
| Gefüllte Kekse | <b>B<sup>9</sup></b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Butterkekse    |      <b>A</b> <b>B<sup>9</sup></b> <br> |

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*



MED  
Vital

## Essensliste

3



## ZUSATZFUNKTIONEN

### Nicht-alkoholische Getränke

| Essen                    | Nährstoffgehalt                    | Essen                                    | Nährstoffgehalt                        |
|--------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| Zitronensaft, frisch     | B <sup>9</sup> C Ca                | Kaffee, aufgebrüht, entkoffeiniert       |                                        |
| Lagerbier, alkoholfrei   | B <sup>9</sup> Ca                  | Softdrink, Kohlensäure, Orangengeschmack | Ca                                     |
| Aufguss, Tee, Kräuter    | B <sup>9</sup>                     | Tee - ohne Zucker                        |                                        |
| Tomaten, frischer Saft   | C B <sup>9</sup> Ca                | Cola, light Produkt                      | Ca                                     |
| Tee – ohne Zucker        | B <sup>9</sup> Ca                  | Kaffee, Pulver                           | Ca Fe Mg                               |
| Karotte, frischer Saft   | A B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Ca | Kaffee, Ersatz, löslich                  | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> Fe Ca Mg |
| Leitungswasser           | Ca                                 | Apfelschorle                             | Ca                                     |
| Mineralwasser            | Ca                                 | Kokosnusswasser                          | Ca                                     |
| Sprudelwasser, abgefüllt | Ca                                 | Sojamilch                                | B <sup>12</sup> B <sup>9</sup> D Ca    |
| Kaffee, Bohne oder       |                                    | Löslicher Kaffee,                        | R <sup>9</sup>                         |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic - Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



## ZUSATZFUNKTIONEN

### Nicht-alkoholische Getränke

| Essen                       | Nährstoffgehalt                 | Essen                                                 | Nährstoffgehalt                   |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Kaffee, aufgebrüht          | B <sup>9</sup>                  | Apfelsaft                                             | Ca                                |
| Orangensaft                 | B <sup>6</sup> B <sup>9</sup> C | Energy Drink                                          | B <sup>12</sup> B <sup>6</sup> Ca |
| Ananassaft                  | B <sup>9</sup> C Ca             | Kokosnussmilch, reduzierter Fettanteil, Fertigprodukt | Ca FAT                            |
| Sportgetränk                |                                 | Limonade                                              | B <sup>9</sup>                    |
| Alkoholfreies Bier          | B <sup>9</sup> Ca               | Cranberrysaft                                         | Ca C                              |
| Grapefruitsaft              | B <sup>9</sup> C Ca             | Fruchtsaft                                            | Ca C                              |
| Schwarzer Johannisbeersaft  | C Ca                            | Sprudel                                               | Ca                                |
| Cranberry-Fruchtsaftgetränk | C B <sup>9</sup> Ca             | Cola                                                  | Ca                                |
| Softdrink, Typ Tonic Water  |                                 | Coca-Cola, Pepsi-Cola                                 | Ca                                |
| Kohlensäurehaltiges         |                                 | Kaffeeaufauss mit                                     | Ca B <sup>9</sup>                 |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### ZUSATZFUNKTIONEN

#### Nicht-alkoholische Getränke

| Essen                                                | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                     | Essen                                      | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Teeaufguss mit Milch</b>                          |  <b>B<sup>9</sup></b> <b>Ca</b>                                                    | <b>Löslicher Kakao, mit Zucker, Pulver</b> |     <b>B<sup>9</sup></b> <b>Ca</b> <b>Mg</b> |
| <b>Softdrink, Orangengeschmack, ohne Kohlensäure</b> |   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



## ZUSATZFUNKTIONEN

### Alkoholische Getränke

| Essen                             | Nährstoffgehalt   | Essen                                     | Nährstoffgehalt |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------------|
| Weißwein                          | B <sup>9</sup> Ca | Cognac                                    |                 |
| Wein, rosé                        | B <sup>9</sup> Ca | Gin                                       |                 |
| Rotwein                           | B <sup>9</sup> Ca | Rum                                       |                 |
| Lagerbier, geringer Alkoholgehalt | B <sup>9</sup> Ca | Tequila                                   |                 |
| Lagerbier, Premium                | B <sup>9</sup> Ca | Vodka                                     |                 |
| Lagerbier, Standard               | B <sup>9</sup> Ca | Whisky                                    |                 |
| Stout, Guinness                   | B <sup>9</sup> Ca | Bier, bitter, mittel (<4 % Alkoholgehalt) | Ca              |
| Schaumwein, Typ Cava              | B <sup>9</sup> Ca | Bier, bitter, stark (>5 % Alkoholgehalt)  | Ca              |
| Bier                              | B <sup>9</sup> Ca | Grüner Rotwein                            | Ca              |
| Bier, geringer                    | R <sup>9</sup> Ca | Grüner Weißwein                           | Ca              |

### Empfehlungen

- Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
- Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
- Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
- Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genetic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.

## Essensliste

3



### ZUSATZFUNKTIONEN

#### Alkoholische Getränke

| Essen     | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Apfelwein |  <b>B<sup>9</sup></b>  |
| Sangria   |  <b>B<sup>9</sup></b>  |

| Essen       | Nährstoffgehalt                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fruchtlikör |    |

### Empfehlungen

-  Ermöglichte das Einstellen der Menge und/oder der Häufigkeit\*
-  Erlaubt, ohne die empfohlenen Mengen und/oder die Häufigkeit zu erhöhen\*
-  Reduzieren Sie den Betrag und/oder die Frequenz\*
-  Gelegentlich/in kleinen Mengen einschränken\*

\* Die Empfehlungen basieren nur auf der Analyse Ihres Genertic -Tests. Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder anderen qualifizierten Gesundheitsspezialisten, bevor Sie mit Ernährungs- oder Ernährungsänderungen fortfahren.