

Fragebogen Stoffwechseltypen

Kreuze bitte das zutreffende an.

Welches Frühstück hält dich länger satt

- A: Müsli, Brot, Obst
- B: Brot mit Wurst und danach Obst.
- C: Eier, Speck, Wurst

Welches Mittagessen hält dich länger satt

- A: Nudeln, Kartoffeln, Reis
- B: Getreide mit Fleisch
- C: Steak, Braten, Wurst, Eier

Salz in meinem Essen

- A: mag ich eher weniger
- B: Salz ist O.K.
- C: mag ich sehr gerne, je deftiger umso besser

Ich nehme eher zu von...

- A: Fleisch und Fett zu
- B: wenn ich Zuviel Kalorien esse
- C: bei zu vielen Kohlehydraten, wie Brot und Nudeln

Wie gut vertage ich Süße Speisen

- A: Sehr gut
- B: kann ich essen
- C: tut mir nicht so gut

Wie gut vertrage ich Fruchtsäfte

- A: Sehr gut
- B: kann ich trinken
- C: tut mir nicht so gut

Wie gut vertrage ich saure Lebensmittel

- A: esse ich nicht so gerne
- B: kann ich essen, vielleicht nicht so oft.
- C: esse ich gerne

Wenn ich an einem Buffet stehe, greife ich eher zu

- A : Kuchen, Nudeln, Kartoffeln, Reis
- B : Fleisch mit Nudeln
- C : Fleisch, Wurst, Käse, Meeresfrüchte, Fisch, Eier

Wenn ich Gelüste habe, esse ich gerne ...

- A: Kuchen, Brot, Kekse, Schokolade.
- B: Kartoffelchips, Cracker, Müsliriegel
- C : salzige und fettige Snacks (Nüsse, Käse, Avocado oder Chips).

Ich kann mich sehr gut konzentrieren nach dem Verzehr von

- A : Kuchen, Schokolade
- B : Müsli mit Milch
- C : Fleisch, Nüsse

Wenn es Nachtisch gibt...

- A : Freue ich mich, da ich gerne Süßes esse
- B : esse ich gerne etwas süßes mit Joghurt oder Quark
- C : esse ich lieber noch etwas Käse oder Erdnüsse

Ich esse gerne zum Abendessen

- A : Brot, Nudeln, Kartoffeln mit Gemüse
- B : Wurst, Quark, Käse mit Brot oder Nudeln
- C : Steak und Gemüse oder Salat

Ich bin während des Tages oft hungrig und brauche eine Zwischenmahlzeit, nachdem ich folgendes gegessen habe

- A: Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot
- B: Getreide mit Fleisch
- C: Steak, Braten, Wurst, Eier

Auswertung:

Wie viel Kreuze hast du bei **A** : _____ = Gesamt _____

Wie viel Kreuze hast du bei **B** : _____ = Gesamt _____

Wie viel Kreuze hast du bei **C** : _____ = Gesamt _____

Du hast die meisten Kreuze bei **A** = **Kohlenhydrat Typ**

Du hast die meisten Kreuze bei **B** = **Misch Typ**

Du hast die meisten Kreuze bei **C** = **Eiweiß Typ**

A - der Kohlenhydrat-Typ

Der Kohlehydrat-Typ kommt Evolutionsgeschichtlich aus den warmen Klimazonen, wo es viel Obst und Gemüse gab.

Empfehlenswert für dich:

60 % Kohlehydrate 40 % Eiweiß und Fett

Leichtes Eiweiß wie Hühnchen, Fisch oder Vegetarisches Eiweiß wie Quinoa.

Esse Beilagen mit niedrigem glykämischen Index also so wenig wie möglich „leere Kohlehydrate“ wie Zucker und Weißmehl. Smoothies bekommen dir gut.

Beobachten, ob du Milchprodukte gut verträgst

B. - der Misch Typ

Der Misch Typ kommt Evolutionsgeschichtlich aus den milden Klimazonen mit reichlich Angebot an Fleisch wie auch Obst, Gemüse und Getreide.

Empfehlenswert für dich:

50 % Kohlehydrate 50 % Eiweiß und Fett

Du kannst alles essen, allerdings:

Esse Beilagen mit niedrigem glykämischen Index also so wenig wie möglich „leere Kohlehydrate“ wie Zucker und Weißmehl

Finde heraus, welche Verteilung dir gut tut und dir Energie gibt
Früchte könnten dir ab 16 Uhr nicht mehr gut bekommen
Frische Säfte verträgst du gut, allerdings nicht mehr nach 16 Uhr

Beobachte, ob du Gluten (Klebereiweiß im Mehl) gut verträgst

C. - der Eiweiß-Typ

Der Eiweiß-Typ kommt Evolutionsgeschichtlich aus den kalten Klimazonen mit Fleisch und Fisch als Nahrungsangebot.

Empfehlenswert für dich:

30 % Kohlehydrate 70 % Eiweiß und Fett

Purinreiches Eiweiß wie Innereien, rotes Muskelfleisch, Meeresfrüchte...

Als Beilagen Gemüse, Nudel aus Buchweizen (ist kein Getreide, zählt zu den Saaten) oder Linsen

Auch Eiweiß aus Linsen und Bohnen sind gut geeignet. Zum Naschen Obst.

Notizen :
