



Auswertung von deinem Stoffwechsellendenztest!

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den Test abgeschlossen und kannst anhand der Skala deine Stoffwechsellendenz ermitteln. Der Nummernwert am Ende deiner Testung ist dafür notwendig. Vergleiche nun, in welchem Bereich auf der Skala du dich einordnen kannst.



Bei Mehrfachauswahl pro Frage ist die Einordnung in der Skala nicht möglich. Dann entscheide dich bitte für die Option, die am ehesten passt.

Auf den folgenden Seiten findest du einen Ernährungstipp für jede Stoffwechsellendenz und welche Frühstück Variation dir Kraft und Vitalität schenkt und statt müde zu machen.

Probiere dies drei Tage lang für dich aus und beobachte, ob du nun nicht mehr schon zwei Stunden nach deinem Frühstück hungrig bist und auf der Suche nach einem Snack.

Ich wünsche dir einen guten Appetit und viel Spaß bei der Beobachtung deiner selbst.

Deine

Christina von Borecke

Test zu finden auf: www.equilibrium-praxis.at/test

Ernährungsberatung TCM & Stoffwechsel
0660 1166 128

Eiweiß- tendenz

- Tipps für deine Ernährung:**
- Achte darauf nicht zu viele Kohlenhydrate zu essen, denn dann bleibst du nicht lange satt.
 - Meide Brot und Getreide.
 - Gemüse sind für dich die besten Kohlenhydrate
 - Lege deinen Schwerpunkt auf ausreichend Eiweiß und gutes Fett, um satt zu bleiben

Ausgewogene- tendenz

- Tipps für deine Ernährung:**
- Du magst prinzipiell alles und verstehst Ernährungsprobleme nicht, denn es läuft doch eh gut, wenn man von allem etwas nimmt.
 - Abwechslung ist dir am liebsten.
 - Einseitige Ernährung macht dich unrund.
 - Eier sind eine perfekte Eiweißquelle für dich, in Kombination mit Beilagen.

Kohlenhydrat- tendenz

- Tipps für deine Ernährung:**
- Beilagen und Gemüse machen den Löwenanteil deiner Ernährung aus.
 - Zu viel Fett macht dich eher träge und müde.
 - Achte darauf immer ein bisschen Eiweiß im Essen zu haben, aber nicht riesige Mengen.

Energiegebendes Frühstück für deine Stoffwechsellendenz:

Eiweiß- tendenz

Eierspeise mit Champignons und Schinken/Käse

- 2-3 Eier
- ½ Zwiebel
- 4 Champignons
- Etwas Käse und/oder Schinken gewürfelt
- Salz und Pfeffer

Zwiebel und Champignons in der Pfanne in Butterschmalz anbraten. Verquirlte Eier würzen und darüber gießen. Käse und/oder Schinken darauf verteilen und bei kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel stocken lassen.

Guten Appetit.

Ausgewogene- tendenz

Hirsebrei mit vielen Nüssen, Kokosraspeln und Apfel

- Hirse im Verhältnis 2:1 in Wasser 15 Minuten vorkochen (hält gut im Kühlschrank)
- ½ Apfel kleingeschnitten
- Viele Nüsse -ganz oder gehackt nach Gusto
- Kokosraspeln
- Rosinen optional
- Zimt und/oder Vanille
- Apfelsaft

Apfel und Nüsse in Kokosfett anbraten, gekochte Hirse und restliche Zutaten dazu. Durchwärmen und mit Apfelsaft zur passenden Saftigkeit bringen.

Guten Appetit.

Kohlenhydrat- tendenz

Haferflockenbrei mit Obstmus und Kürbiskernen

- Haferflocken
- Wasser oder Milch
- Eine Prise Kakaopulver einrühren, Prise Salz
- Spritzer Zitrone
- Obstmus
- Kürbiskerne

Haferflocken in Wasser oder Milch einige Minuten kochen. Mit Salz, Kakaopulver und Zitrone abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Obstmus dazu oder verrühren und mit Kürbiskernen bestreuen.

Guten Appetit.