

Beispiel eines ausgewerteten Ernährungsprotokolls

Die Ergebnisse Ihres Ernährungsprotokolls gehen Ihnen ca. 14 Tage nach dem Einschicken des Fragebogens zu.

An Hand der Farbe der Balken können Sie ganz leicht erkennen, ob alles in Ordnung ist. Grün bedeutet, dass in Bezug auf den jeweils angegebenen Stoff alles „im grünen Bereich“ ist. Gelb deutet auf ein Defizit hin, wenn der Balken nach links zeigt und auf eine zu hohe Aufnahme, wenn der Balken nach rechts zeigt. Rote Balken zeigen erhebliche Unter- oder Überversorgungen auf.



Wer es noch genauer wissen will, kann auch die angegebenen Ist- und Sollwerte (GOE-Empfehlungen) miteinander vergleichen. Die Auswertung erfolgt über 42 Stoffe.

Mit dieser Auswertung erhalten Sie zusätzlich noch die BabyCare-Rezeptbroschüre, in der Lebensmittel mit jeweils hohem Gehalt an verschiedenen Mikronährstoffen zusammengestellt sind und über dreißig Rezepte, die einfach nachzukochen sind. Das Auswertungsschreiben enthält auch Empfehlungen, was Sie tun sollten, wenn Sie z.B. die empfohlenen Lebensmittel nicht mögen.