



2.175

Ø Kalorien / Tag
Ziel: 1.887 kcal

39

Mahlzeiten erfasst
an 7 Tagen

100 %

Erfassungsquote
7 von 7 Tagen · Serie: 7 Tage

38

Ereignisse erfasst
6 verschiedene

— Makronährstoffe — Ø pro Tag vs. Ziel

Durchschnitt über 7 Tage mit Mahlzeiten-Einträgen.



— Flüssigkeit — Ø pro Tag vs. Ziel

Durchschnitt über 7 Tage mit Getränke-Einträgen.



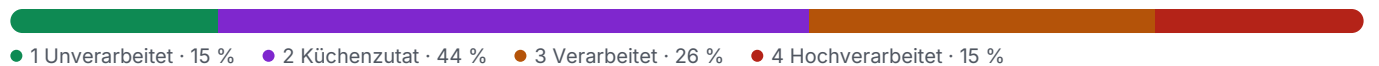
— Energieverteilung

Anteil der Makronährstoffe an den Ø-Tageskalorien.



— Verarbeitungsgrad (NOVA)

NOVA klassifiziert Lebensmittel nach industriellem Verarbeitungsgrad (1 = unverarbeitet ... 4 = hochverarbeitet).

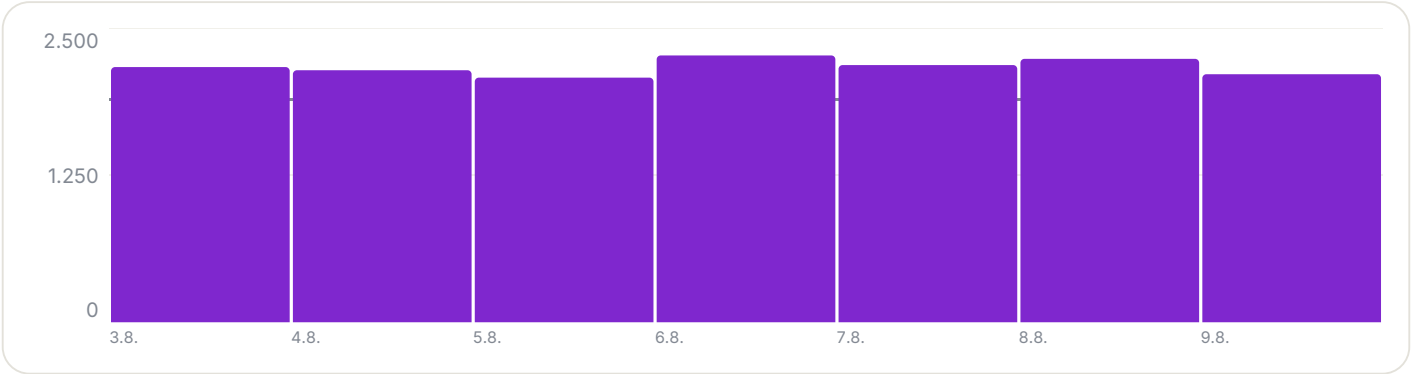


— Häufigste Ereignisse



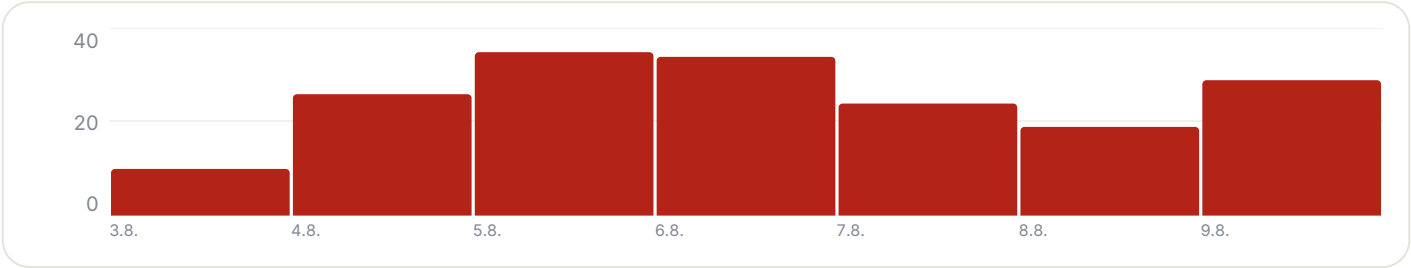
Kalorien pro Tag

Gestrichelte Linie: Tagesziel 1.887 kcal.



Ereignis-Stärke pro Tag (Summe)

Gleiche Zeitachse wie oben — zeitliche Muster sind direkt vergleichbar.

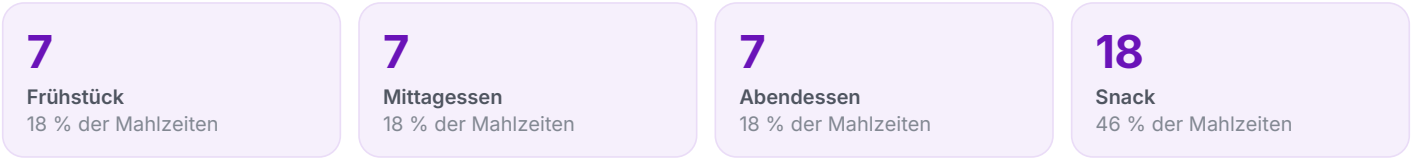


Nährstoff-Marker

Wie oft Marker (z. B. Gluten, Laktose) laut KI-Analyse klar oder wahrscheinlich enthalten waren.

Marker	Expositionstage	Vorkommen	Typische Quellen
Gluten	an 7 von 7 Tagen	23 Mahlzeiten	Weizentortilla, Vollkorncracker, Vollkorntoast
Milch	an 5 von 7 Tagen	18 Mahlzeiten	Butter, Schokoriegel, Griechischer Joghurt
Zugesetzter Zucker	an 5 von 7 Tagen	9 Mahlzeiten	Honig, Schokoriegel, Karottenkuchen
Koffein	an 3 von 7 Tagen	3 Mahlzeiten	Cappuccino, Espresso

Mahlzeiten-Rhythmus



Mikronährstoffe — Ø pro Tag (% der DGE-Referenz)

Nur regelmäßig erfasste Werte; KI-Schätzungen, keine Labormessung. Werte unter 70 % sind markiert.

Vitamin B6	0,2 mg	12 %	Kalium	750,0 mg	19 %
Selen	11,4 µg	19 %	Vitamin E	2,3 mg	19 %
Calcium	231,7 mg	23 %	Magnesium	107,4 mg	29 %
Folat	128,6 µg	43 %	Eisen	6,9 mg	46 %
Vitamin A	702,3 µg	88 %			

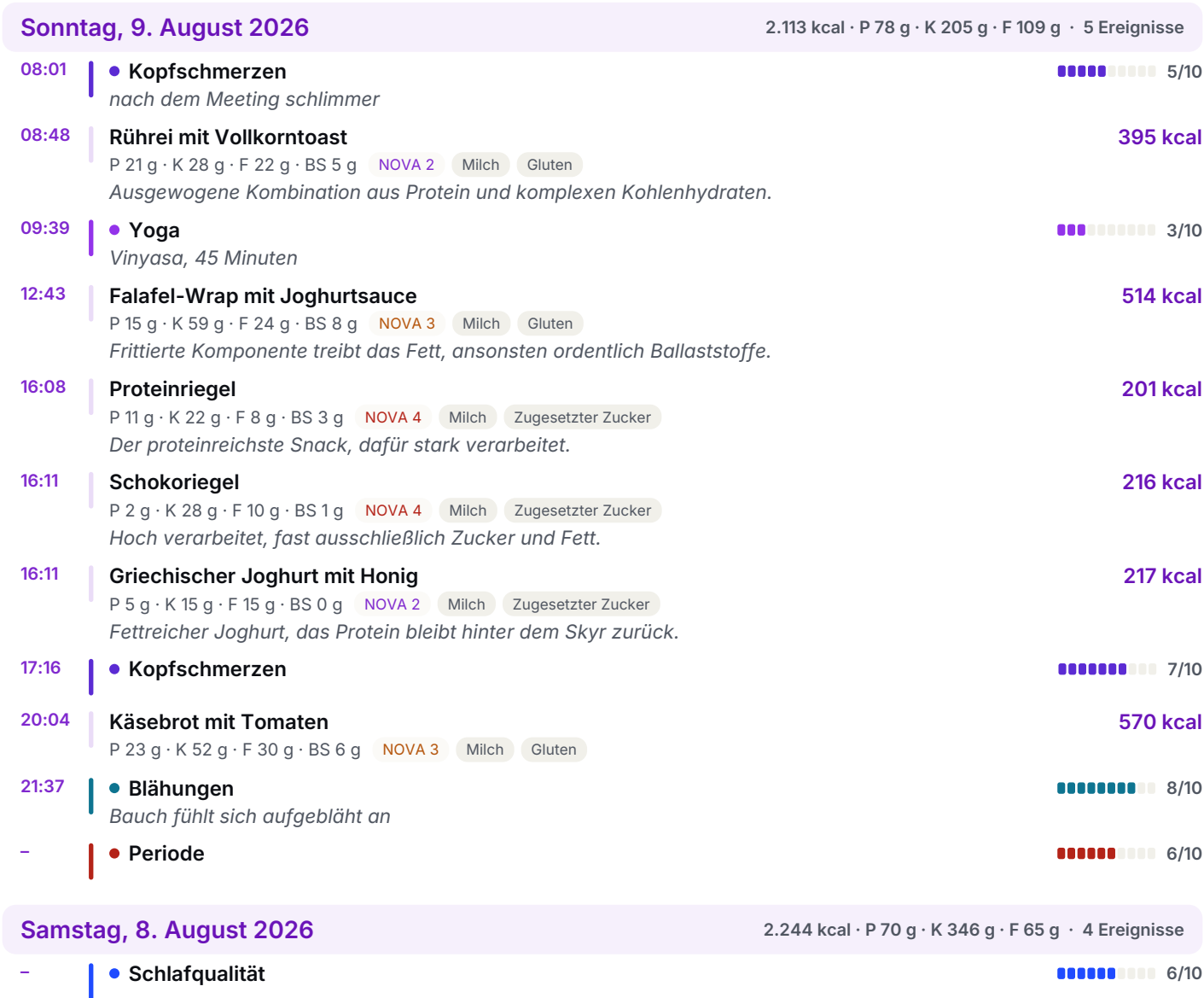
Ereignisse im Detail

Verlaufsstreifen: ein Balken pro Tag im Berichtszeitraum.



Tagesprotokoll

Mahlzeiten und Ereignisse in zeitlicher Abfolge — neuester Tag zuerst.



- 08:06

Smoothie-Bowl mit Granola

P 11 g · K 67 g · F 12 g · BS 10 g

NOVA 3

Gluten

Zugesetzter Zucker

Fruchtbetont mit viel natürlichem und zugesetztem Zucker, wenig Protein.

418 kcal
- 12:35

Burrito mit Bohnen und Reis

P 22 g · K 109 g · F 17 g · BS 17 g

NOVA 3

Gluten

Sättigend und ballaststoffreich ohne Milchbestandteile.

674 kcal
- 15:09

Banane

P 1 g · K 28 g · F 0 g · BS 2 g

NOVA 1

Unverarbeitet, schnelle Kohlenhydrate ohne zugesetzten Zucker.

119 kcal
- 16:39

Vollkorncracker mit Hummus

P 9 g · K 39 g · F 14 g · BS 7 g

NOVA 3

Gluten

Sättigender Snack mit Ballaststoffen, ohne Milchbestandteile.

315 kcal
- 18:08

Kopfschmerzen

dumpf, den ganzen Nachmittag

4/10
- 19:00

Gebratener Reis mit Ei und Gemüse

P 23 g · K 72 g · F 21 g · BS 6 g

NOVA 2

Ausgewogen und ohne Milchbestandteile, mittlere Energiedichte.

566 kcal

20:45

Salzstangen

P 4 g · K 31 g · F 1 g · BS 1 g

NOVA 4

Gluten

Später Snack ohne nennenswerte Nährstoffe, hoher Salzanteil.

152 kcal

-

Periode

3/10

21:48

Kopfschmerzen

nach langem Bildschirmtag

6/10

Freitag, 7. August 2026

2.191 kcal · P 66 g · K 297 g · F 82 g · 6 Ereignisse

07:24

Haferbrei mit Banane und Erdnussmus

P 16 g · K 75 g · F 17 g · BS 11 g

NOVA 2

Gluten

517 kcal

-

Schlafqualität

6/10

13:11

Falafel-Wrap mit Joghurtsauce

P 15 g · K 59 g · F 24 g · BS 8 g

NOVA 3

Milch

Gluten

Frittierte Komponente treibt das Fett, ansonsten ordentlich Ballaststoffe.

514 kcal

14:30

Kopfschmerzen

4/10

15:27

Banane

P 1 g · K 28 g · F 0 g · BS 2 g

NOVA 1

Unverarbeitet, schnelle Kohlenhydrate ohne zugesetzten Zucker.

119 kcal

16:26

Karottenkuchen im Café

P 10 g · K 55 g · F 23 g · BS 2 g

NOVA 4

Milch

Gluten

Zugesetzter Zucker

Der energiedichteste Snack im Zeitraum, überwiegend Zucker und Fett.

462 kcal

18:52

Blähungen

4/10

19:20

Sport

Krafttraining Oberkörper

5/10

19:44

Linsen-Dal mit Naan

P 23 g · K 81 g · F 18 g · BS 13 g

NOVA 2

Milch

Gluten

Hülsenfruchtbetont mit guter Eisen- und Folatmenge.

579 kcal

19:52

Kopfschmerzen

nach langem Bildschirmtag

5/10

-

Periode

0/10

Vitovu — erstellt am 09.08.2026

Kein Medizinprodukt · Allgemeine Information — keine medizinische Beratung.

Seite 4 / 7

Donnerstag, 6. August 2026		2.273 kcal · P 82 g · K 238 g · F 110 g · 7 Ereignisse	
07:30	Kopfschmerzen dumpf, den ganzen Nachmittag 5/10		
-	Schlafqualität 6/10		
08:42	Rührei mit Vollkorntoast P 21 g · K 28 g · F 22 g · BS 5 g NOVA 2 Milch Gluten Ausgewogene Kombination aus Protein und komplexen Kohlenhydraten. 395 kcal		
12:43	Bulgursalat mit gerösteten Süßkartoffeln P 14 g · K 86 g · F 19 g · BS 14 g NOVA 2 Gluten Sehr ballaststoffreich, Protein liegt trotz Kichererbsen im unteren Drittel. 568 kcal		
13:09	Kopfschmerzen nach dem Meeting schlimmer 4/10		
15:34	Apfel mit Mandeln P 6 g · K 19 g · F 13 g · BS 6 g NOVA 1 Unverarbeiteter Snack mit Ballaststoffen und guter Fettqualität. 213 kcal		
16:24	Karottenkuchen im Café P 10 g · K 55 g · F 23 g · BS 2 g NOVA 4 Milch Gluten Zugesetzter Zucker Der energiedichteste Snack im Zeitraum, überwiegend Zucker und Fett. 462 kcal		
18:09	Blähungen 7/10		
19:13	Tomate-Mozzarella mit Ciabatta P 31 g · K 52 g · F 34 g · BS 5 g NOVA 2 Milch Gluten Der höchste Milchanteil aller Abendessen, entsprechend viel Calcium und gesättigtes Fett. 635 kcal		
20:29	Kopfschmerzen schon beim Aufwachen da 5/10		
-	Periode 0/10		
22:13	Blähungen 7/10		

Mittwoch, 5. August 2026		2.084 kcal · P 85 g · K 260 g · F 78 g · 7 Ereignisse	
-	Schlafqualität 4/10		
08:08	Skyr mit Beeren und Honig P 26 g · K 32 g · F 8 g · BS 4 g NOVA 2 Milch Zugesetzter Zucker 304 kcal		
09:21	Kopfschmerzen 4/10		
10:43	Blähungen 6/10		
11:00	Kopfschmerzen 6/10		
12:41	Linsensuppe mit Bauernbrot P 19 g · K 64 g · F 13 g · BS 14 g NOVA 2 Milch Gluten Sehr ballaststoffreich und die beste Eisenquelle im Datensatz. 453 kcal		
15:39	Schokoriegel P 2 g · K 28 g · F 10 g · BS 1 g NOVA 4 Milch Zugesetzter Zucker Hoch verarbeitet, fast ausschließlich Zucker und Fett. 216 kcal		
16:14	Vollkorncracker mit Hummus P 9 g · K 39 g · F 14 g · BS 7 g NOVA 3 Gluten Sättigender Snack mit Ballaststoffen, ohne Milchbestandteile. 315 kcal		
16:46	Griechischer Joghurt mit Honig P 5 g · K 15 g · F 15 g · BS 0 g NOVA 2 Milch Zugesetzter Zucker Fettreicher Joghurt, das Protein bleibt hinter dem Skyr zurück. 217 kcal		

- 18:43

● Blähungen

8/10
- 19:20

Linsen-Dal mit Naan

P 23 g · K 81 g · F 18 g · BS 13 g

NOVA 2

Milch

Gluten

Hülsenfruchtbetont mit guter Eisen- und Folatmenge.

579 kcal
- ● Periode

0/10
- 21:49

● Kopfschmerzen

nach langem Bildschirmtag

7/10

Dienstag, 4. August 2026

2.147 kcal · P 65 g · K 279 g · F 86 g · 6 Ereignisse

- 07:56

Avocadobrot mit pochiertem Ei

P 16 g · K 36 g · F 24 g · BS 9 g

NOVA 1

Gluten

Wenig verarbeitet, gute Fettqualität, ordentlich Ballaststoffe.

419 kcal
- 09:04

● Kopfschmerzen

schon beim Aufwachen da

3/10
- 12:48

Bulgursalat mit gerösteten Süßkartoffeln

P 14 g · K 86 g · F 19 g · BS 14 g

NOVA 2

Gluten

Sehr ballaststoffreich, Protein liegt trotz Kichererbsen im unteren Drittel.

568 kcal
- 13:17

● Kopfschmerzen

5/10
- 15:03

Banane

P 1 g · K 28 g · F 0 g · BS 2 g

NOVA 1

Unverarbeitet, schnelle Kohlenhydrate ohne zugesetzten Zucker.

119 kcal
- 15:46

Latte Macchiato

P 7 g · K 10 g · F 8 g · BS 0 g

NOVA 3

Milch

Koffein

Flüssige Zwischenmahlzeit, praktisch nur Milchzucker und MilCHFett.

138 kcal
- 16:01

Vollkorncracker mit Hummus

P 9 g · K 39 g · F 14 g · BS 7 g

NOVA 3

Gluten

Sättigender Snack mit Ballaststoffen, ohne Milchbestandteile.

315 kcal
- 17:41

● Kopfschmerzen

nach langem Bildschirmtag

4/10
- 18:10

● Blähungen

Hose spannt

6/10
- 19:06

Süßkartoffel-Ofengericht mit Kichererbsen

P 17 g · K 80 g · F 22 g · BS 19 g

NOVA 2

Rein pflanzlich, sehr ballaststoffreich und ohne zugesetzten Zucker.

588 kcal
- 19:16

● Sport

Intervalle auf dem Rad

8/10
- ● Periode

0/10

Montag, 3. August 2026

2.174 kcal · P 73 g · K 286 g · F 82 g · 3 Ereignisse

- 07:17

Haferbrei mit Banane und Erdnussmus

P 16 g · K 75 g · F 17 g · BS 11 g

NOVA 2

Gluten

Sättigend und ballaststoffreich. Der Proteinanteil bleibt für eine Hauptmahlzeit niedrig.

516 kcal
- 07:39

● Kopfschmerzen

nach langem Bildschirmtag

5/10
- 13:00

Burrito mit Bohnen und Reis

P 22 g · K 109 g · F 17 g · BS 17 g

NOVA 3

Gluten

Sättigend und ballaststoffreich ohne Milchbestandteile.

674 kcal
- 13:47

● Kopfschmerzen

5/10

15:09	Handvoll Cashews P 6 g · K 10 g · F 15 g · BS 1 g NOVA 2 Kleine Portion mit guter Mineralstoffdichte.	205 kcal
15:41	Apfel mit Mandeln P 6 g · K 19 g · F 13 g · BS 6 g NOVA 1 Unverarbeiteter Snack mit Ballaststoffen und guter Fettqualität.	213 kcal
19:00	Gebratener Reis mit Ei und Gemüse P 23 g · K 72 g · F 21 g · BS 6 g NOVA 2 Ausgewogen und ohne Milchbestandteile, mittlere Energiedichte.	566 kcal
-	• Periode	0/10

Datengrundlage: selbst geführtes Ernährungs- und Ereignistagebuch (Vitovu), 2026-08-03 bis 2026-08-09, 7 von 7 Tagen mit Mahlzeiten-Einträgen. Energie in kcal, Makronährstoffe in Gramm, Flüssigkeit in Millilitern, Ereignis-Intensität auf einer Skala von 0 bis 10. Nährwerte sind KI-gestützte Schätzungen aus der Nutzereingabe, keine Laboranalysen. Tage ohne Eintrag bedeuten „nicht erfasst“, nicht „nichts gegessen“; Durchschnitte beziehen sich auf Tage mit Erfassung. Diese Ereignisse werden bewusst ohne Uhrzeit erfasst und bewerten den Tag als Ganzes: Periode, Schlafqualität.

Dieses Dokument dient ausschließlich der persönlichen Information und Dokumentation. Es stellt keine ärztliche Diagnose, Therapieempfehlung oder Heilversprechen dar. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Erstellt mit Vitovu — Kein Medizinprodukt.