



# Home

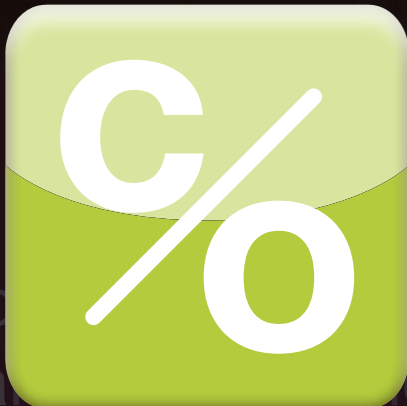
Herzlich willkommen bei CalCo.

Unsere App befaßt sich mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ und dient Ihnen als Hilfe und Motivation zum Abnehmen.

Wir bringen frischen Wind in die alten, traditionellen Methoden zum Abnehmen und machen aus Ihrer Diät ein Spiel.

CalCo dient Ihnen nicht nur als Hilfe zum Abnehmen, sie können auch Mithilfe von CalCo einfach herausfinden, wie viel von Ihren Lieblings - Mahlzeiten gut ist, was Ihnen und ihrem Körper nicht wohl bekommt und wovon Sie erst recht die Finger lassen sollten.





Herzlich willkommen bei CalCo

Unsere App hilft Ihnen mit  
sunder Ernährung, gesunder  
und Motivation zum Abnehmen.



Wir bringen frischen Wind in die alten, traditionellen Methoden zum Abnehmen und machen aus Ihrer Diät ein Spiel.

CalCo dient Ihnen nicht nur als Hilfe zum Abnehmen, sie können auch Mithilfe von CalCo einfach herausfinden, wie viel von Ihren Lieblings - Mahlzeiten gut ist, was Ihnen und ihrem Körper nicht wohl bekommt und wovon Sie erst recht die Finger lassen sollten.





## News

DO / 24 JAN 2013

### Alles Banane?

Bananen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, aber auch eine Menge Kalorien. Doch sind Bananen deshalb Dickmacher?

Nach der Ernte, noch eingepackt in grüner Schale, enthalten Bananen mehr Stärke als Zucker. Erst während des Reifeprozesses wandelt sich die Stärke in Zucker.

Indikator für den Stärke / Zucker Gehalt ist die Farbe der Bananen. Bei leicht grünen Bananen sind noch 40 Prozent der Kohlenhydrate als Stärke vorhanden.

Ausgereift bei vollgelber Färbung sind dann nur noch 8 Prozent der Kohlenhydrate Stärke.







## News

nur noch 8 Prozent der Kohlenhydrate Stärke.

Dank des hohen Zuckergehaltes eignen sich Bananen als großartige Energiequelle. Und weil Ihr Körper diese relativ langsam verdaut, können Sie von der Energie einer Banane etwas länger zehren.

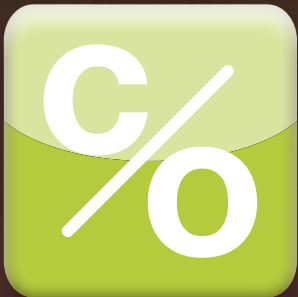
Grüne Bananen sollte man nicht essen. Dann enthalten diese noch Proteine, die die Wirkung von Amylase blockieren. Dieses Enzym hilft unserem Körper, Stärke und Kohlenhydrate zu verdauen.

MO / 19 JAN 2013

Mythen über Mythen.

Heute beschäftigen wir uns mit dem Mythos der ostasiatischen Guavanama Koychi Frucht, welche man in einer kleinen Höhle der Myung - Fung Berge fand.





# Calculator

FrauMann

Ihre Größe

Ihr Alter

Ihr Gewicht

Diese Daten werden benötigt um Ihren täglichen Kalorienbedarf zu ermitteln. In der Calculator - Tabelle können Sie dann eintragen, was Sie Heute gegessen haben und behalten immer die Übersicht über Ihren Kalorienverbrauch.

?	Vollkornbrötchen, Mozzarella 50g, Blattsalat 40g, Tomaten 40g,...	215
?	Schweinefleisch 150g, Kartoffelpüree 200g, Gurkensalat 150g,...	725
?	Erdbeer - Milchshake 300ml	250
1900-1190 = 710		





## Tipp des Tages

der deine Sinne verführen wird. Dieser Auflauf schmeckt super, liegt dir nicht schwer im Magen und ist nebenbei auch noch kalorienarm!

Was du dafür brauchst:

- > 250 g Möhre(n)
- > 250 g Zucchini
- > 250 g Fleischtomate(n)
- > 2 kleine Zwiebel(n)
- > 2 EL Olivenöl
- > 1/8 Liter Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer, Knoblauch, Kräutersalz, Kräuter

- > 2 EL Tomatenmark
- > 2 Ei(er)
- > 250 ml Sahne
- > 200 g Käse, gerieben

Muskat

Nun kommen wir zur Zubereitung für die Ge-

