Ampeltest: Nahrungsbestandteile

Testaussage: "Die Ampel steht auf grün (Aussage)"
Beispiel: Die Ampel steht auf grün für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Wasser.

Wasser

(Mineral-) Salze

Vitamine

Coenzyme

Spurenelemente

Fette, Fettsäuren

Kohlehydrate

Eiweiße

Aminosäuren

Ballaststoffe

Lebendigkeit der Nahrung

Reinheit

Empfohlene Testaussagen:

(1) für den Füllgrad meiner Körperspeicher für ...

(2) für die zugeführte Menge an ...

(3) für meine Fähigkeit, ... aus der Nahrung aufzunehmen

(4) dafür, daß ich kein(e) ... ungenutzt verliere

(5) dafür, daß ich in der Lage bin mit meiner durchschnittlichen Ernährung meinen Bedarf an ... zu decken

(6) für den Gehalt von ... in dieser Mahlzeit

(7) für meine Fähigkeit ... aus dieser Mahlzeit für mich verwertbar aufzunehmen

Sofern die Ampel nicht auf grün getestet wird testen Sie die Ampelfunktion für die einzelnen Nahrungsbestandteile laut der Tester aus.

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz