

Was macht Pono mit deinem Körper?

Medizinisch analysiert & für dich bewertet!



Specials

Lieblingsbowls

Einzelzutaten

Tipps



(verantwortet die Bewertungen)
Dr. med. Marie Ahluwalia
Ärztin & Ernährungsmedizinerin

Specials

Bowls mit den besten Scores, für dich zusammengesetzt.

Lust auf mega ausgewogen?

...dann erstell' dir folgende Bowl!

Balance **A+**

Quinoa
Tofu
Rote Beete
Cherry Tomato
Edamame
Karotten
Granatapfel
Cashew Nüsse
Sojasoße

Vegan

Gesünder als je zuvor!
Deine perfekt ausbalancierte Bowl - du ernährst dich hiermit gesund, gehst gestärkt in den Nachmittag & beugst chronischen Krankheiten aus ernährungsmedizinischer Sicht optimal vor!

12,50€ (klein)

14,50€ (groß)

Gerade trainiert?

...dann erstell' dir folgende Bowl!

Post Workout **A+**

Quinoa & Sushi-Reis
Planted,Pulled BBQ
Rote Beete
Curke
Edamame
Karotten
Granatapfel
Edamame
Cashew Nüsse
Sojasoße

Vegan

Perfekt für nach dem Training!
Mit dieser Bowl hilfst du deinem Körper optimal die Speicher nach dem Training wieder aufzufüllen & zu regenerieren!

14,50€ (klein)

16,50€ (groß)

Wähle hier Quinoa aus & schreibe in die Kommentare, dass du Sushi Reis dazu möchtest.

Kein Bock auf Food Koma?

...dann erstell' dir folgende Bowl!

Energy **A+**

Sushi Reis
Hähnchen
Pilze
Mais
Rotkraut
Edamame
Röstzwiebeln
Sojasoße

Mehr Feuer für den Nachmittag geht nicht!
Mit dieser Bowl tust du aus ernährungsmedizinischer Sicht alles gegen ein grauenhaftes Mittagstief am Schreibtisch.

11,50€ (klein)

13,50€ (groß)

Lieblingsbowls

und ihre Bewertungen - für bewusstere Entscheidungen!



Olakino Bowl

Sushi-Reis
Tofu
Rote Beete
Tomaten-Gurken-Mix
Edamame
Karotten
Granatapfel
Cashewkerne
Spicy-Mayo-Soße

Vegan

Was macht diese Bowl besonders?

Post Workout **A**

Erläuterung
Die Olakino Bowl ist super für nach dem Training.

Sie unterstützt deinen Körper optimal beim "Wiederauffüllen" aufgebrauchter Nährstoffe & liefert über den Tofu ein hochwertiges Protein zum Muskelaufbau.



Vali Bowl

Sushi-Reis
Hähnchen
Champignons
Mais
Rotkraut
Edamame
Röstzwiebeln
Erdnussoße

Was macht diese Bowl besonders?

Energy **A**

Erläuterung
Genieße die Vali Bowl für Aufgewecktheit am Nachmittag.

Mit vielen Ballaststoffen und einer guten Balance an Makronährstoffen (Protein, Fette, Kohlenhydrate) optimal vor.



Opae Bowl

Sushi-Reis
Garnelen
Edamame
Rotkraut
Champignons
Tomaten-Gurken-Mix
Lauchzwiebeln
Sesam
Knoblauchsoße

Was macht diese Bowl besonders?

Balance **A**

Erläuterung
Die Opae Bowl strotzt vor Balance.

Proteine, Fette & Kohlenhydrate optimal verteilt, sowie die richtige Anzahl an Ballaststoffen sorgen für eine super gesunde Mahlzeit - egal zu welcher Uhrzeit!



Salmon Bowl

Sushi-Reis
marinierter Lachs
Babyspinat
Mango
Wakame
tomaten
Nori-Sesam
Sojasoße

Was macht diese Bowl besonders?

Balance **B**

Erläuterung
Mit einer guten Nährwertverteilung bildet die Salmon Bowl eine sehr ausgewogene Mahlzeit.

Tausche Sushi-Reis gegen Quinoa für einen **noch besseren Score!**



Adi Bowl

Sushi-Reis
planted-pulled BBQ
Champignons
Kidney-Bohnen
Mais
Karotten
gerösteter Mais
Samuraisoße

vegetarisch

Was macht diese Bowl besonders?

Immunsystem **B**

Erläuterung
Vollgepackt mit Nährstoffen, die chronischen Entzündungsprozessen vorbeugen, unterstützt du deine Gesundheit.

Für eine noch bessere Bewertung, tausche gern die Samuraisoße gegen Sojasoße!

Kalua Bowl

Sushi-Reis
gebratener Lachs
Babyspinat
Mango
Wakame
tomaten
Nori-Sesam
Sojasoße

Was macht diese Bowl besonders?

Post Workout **A**

Erläuterung
Ausreichend Proteine & die richtige Menge an Kohlenhydraten unterstützen optimal den Recovery Prozess nach dem Training.

Die Kalua Bowl ist eine weitere super Option für nach dem Training.

Zutaten

einige sind besonders gut für dich - hier eine Auflistung mit Bewertungen & transparenten Erklärungen!

Quinoa (Basis)

Durch eine besondere Zusammensetzung sind Pseudogetreide wie Quinoa besonders gut sättigend: Sie enthalten **viele Ballaststoffe, sind reichhaltig an Proteinen und guten Kohlenhydraten.**

Länger sättigend!

Blutzucker stabilisierend!

Planted pulled BBQ (Basis)

Pflanzenproteine werden in der Regel von anderen Fettquellen begleitet: als tierische Proteine. Durch die Auswahl dieser Zutat entscheidend zu dich automatisch für eine **begleitende Fettquelle, die die Herzgesundheit unterstützt.**

Gut fürs Herz!

Hochwertiges Pflanzenprotein!

Brokkoli (Topping)

Reich an Antioxidantien und Sulforaphan, einem Pflanzenstoff mit Superpower: Studien weisen auf eine **schützende Wirkung gegen Krebszellen und entzündungshemmende Eigenschaften hin.**

Entzündungshemmend!

Kidneybohnen (Topping)

Reich an **wertvollen Ballaststoffen** und **Proteinen** liefern Kidney Bohnen zudem **viele Vitamine und Mineralien.**

Darmsgesundheit

Edamame (Topping)

Edamame sind dicht bepackt mit **Vitaminen und Mineralien** wie Folsäure, Vitamin K und Eisen. Zudem kann der Verzehr von Edamame **den Cholesterinspiegel senken und ist eine super Proteinquelle.**

Vitamin-Paket!

Gut fürs Herz!

Karottensalat (Topping)

Die in Karotten enthaltenen Pflanzenstoffe "Carotinoide" sind **besonders wichtig für die Augengesundheit und eine gute Sehkraft.**

Gut für die Augen!

Rote Beete (Topping)

Der in Rote Beete enthaltene Stoff Nitrat kann vom Körper in NO (Stickstoffmonoxid) umgewandelt werden. Der Körper nutzt diesen zur **Entspannung und daraus folgender Weiteinstellung von Gefäßen.**

Gut für die Durchblutung!

Gut fürs Gefäßsystem!

Rotkraut-salat (Topping)

Reich an Antioxidantien und Sulforaphan, einem Pflanzenstoff mit **Superpower**: Studien weisen auf eine **schützende Wirkung gegen Krebszellen und entzündungshemmende Eigenschaften hin.**

Entzündungshemmend!

Babyspinat (Topping)

Baby Spinat enthält viele Vitamine & Mineralien, ist außerdem **reich an Antioxidantien** und hat eine **entzündungshemmende Wirkung.**

Reich an Vitaminen & Mineralien!

Cherry Tomate (Topping)

Der strahlend rote Pflanzenfarbstoff **Lycopin** in der Tomate zeigt starke **antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.**

Entzündungshemmend!

Mango (Topping)

Die strahlend gelbe Farbe der Mango - das **Carotin** - **unterstützt insbesondere die Augengesundheit.**

Gut für die Augen!

Tipps

auf die du achten solltest, wenn du deine Bowl zusammenstellst.

Tipp I

Für mehr Energie am nachmittag - tausche Sushi Reis gegen Quinoa!

Tipp II

Tu' was für dein Herz, indem du tierische durch pflanzliche Proteine ersetzt!

Tipp III

Für eine bessere Verdauung - nimm dir nach dem Essen 10 Minuten & geh' spazieren!

Disclaimer

Alle Scores werden auf Basis von wissenschaftlichem Research & anhand der durchschnittlichen Konsummenge eines erwachsenen Menschen berechnet.

Um die eigenen Vorsätze in die Tat umsetzen zu können, sollte jeder Mensch **transparent** aufzeigen bekommen, welche **Auswirkung eine Zutat oder Mahlzeit auf den eigenen Körper hat & warum!**

Damit du bei Pono Bowls immer die **richtige Entscheidung** triffst, zeigen wir dir genau das in unseren **Impact Bewertungen.**

Diese sind **wissenschaftlich basiert** und werden von einem **von Pono Bowls unabhängigen Team ernährungsmedizinisch vergeben.**

Wir wünschen einen wohlthuend guten Appetit!