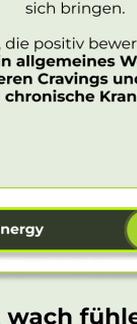


Pono Bowls medizinisch analysiert & für dich bewertet!



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

Impact Scores & was sie bedeuten

Balance ?

Wie ausgewogen ist eine Mahlzeit?

Der Balance Score hilft dir dabei Mahlzeiten zu finden, die eine **gut balancierte Nährstoffverteilung** für deinen Körper mit sich bringen.

Mahlzeiten, die positiv bewertet sind (A-B) **fördern dein allgemeines Wohlbefinden, minimieren Cravings und beugen langfristig chronische Krankheiten vor.**

Energy ?

Wie fit & wach fühle ich mich nach einer Mahlzeit?

Der Energy Score hilft dir dabei Mahlzeiten zu finden, die dich **vor allem nachmittags fit & wach halten.**

Vermeide mit positiv bewerteten Mahlzeiten (A-B) das allseits bekannte **Food Koma** und leiste aus ernährungsmedizinischer Perspektive **den besten Beitrag zu mehr Fokus & Aufmerksamkeit.**

(ACHTUNG: Ausreichend Schlaf wird hier vorausgesetzt.)

Post Workout ?

Wie gut ist eine Mahlzeit nach dem Training?

Der Post Workout Score hilft dir dabei Mahlzeiten zu finden, die besonders gut für nach dem Training sind.

Mahlzeiten, die positiv bewertet sind (A-B), helfen deinem Körper dabei die eigenen **Speicher nach dem Training optimal wieder aufzufüllen.** Sie unterstützen den Körper beim **Muskelerhalt & -aufbau.**

Das Menü Special Culinu Bowls

Lust auf mega ausgewogen?

Balance A+

Was ist drin?
Quinoa
Tofu
Rote Beete
Cherry Tomaten
Edamame
Karotten
Granatapfel
Cashew Nüsse
Soja Soße

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?

Post Workout A+

Was ist drin?
Quinoa & Sushi-Reis
Planted, pulled BBQ
Rote Beete
Currie
Edamame
Karotten
Granatapfel
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)

Kein Bock auf Food Koma?

Energy A+

Was ist drin?
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 grauensvolles Mittagstief am Schreibtisch.

11,50€ (klein)

13,50€ (groß)

Das Menü Lieblingsbowls

Olakino Bowl



vegan

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

Balance C

Energy B

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



Was ist drin?
Sushi-Reis
Hähnchen
Champignons
Mais
Rotkraut
Edamame
Röstzwiebeln
Erdnussoße

Balance A

Energy A

Post Workout A

Erläuterung
Genieße die Vali Bowl für Aufgewecktheit am Nachmittag.

Mit vielen Ballaststoffen und einer guten Balance an Makronährstoffen (Protein, Fette, Kohlenhydrate) beugst du einem Food Koma optimal vor.

Opae Bowl

Was ist drin?
Sushi-Reis
Garnelen
Edamame
Rotkraut
Champignons
Tomaten-Gurken-Mix
Lauchzwiebeln
Sesam
Knoblauchsoße

Balance A

Energy A

Post Workout 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

Was ist drin?
Sushi-Reis
marinierter Lachs
Babypinac
Mango
Wakame
Tomaten
Nori-Sesam
Sojasoße

Balance B

Energy B

Post Workout A

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

Tausche Sushi-Reis gegen Quinoa für noch bessere Bewertungen!

Adi Bowl

Was ist drin?
Sushi-Reis
Planted, pulled BBQ
Champignons
Kidney-Bohnen
Mais
Karotten
gerösteter Mais
Samuraisoße

Balance B

Energy B

Post Workout A

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

Was ist drin?
Sushi-Reis
gebratener Lachs
Babypinac
Mango
Wakame
Tomaten
Nori-Sesam
Sojasoße

Balance C

Energy C

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 reich an Proteinen und guten Kohlenhydraten.**

Länger sättigend!

Blutzucker stabilisierend!

Planted pulled BBQ
(Protein)

Pflanzenproteine werden in der Regel von anderen Fettquellen begleitet als tierische Proteine. Durch die Auswahl dieser Zutat entscheidend du 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 Kidneybohnen zudem **viele Vitamine und Mineralien.**

Darmgesundheit 👍

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 Edamame sind zudem eine super Proteinquelle.**

Vitamin-Paket!

Gut fürs Herz!

Karotten-salat
(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 Weitsstellung 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!

Babypinac
(Topping)

Babypinac 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 hat eine **starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.**

Entzündungshemmend!

Mango
(Topping)

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

Gut für die Augen!

Disclaimer

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

Die Analyse und Berechnung erfolgt auf Basis der vom Restaurant angegebenen Rezeptwerte. Abweichungen dieser im Alltagsbetrieb sind nicht auszuschließen. Die Bewertungen sind so konzipiert, dass sie in der Regel von solchen Abweichungen nicht entscheidend beeinflusst werden.

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

Culinu Food Scores

Diese sind wissenschaftlich fundiert und werden vom Culinu Team vergeben. **(unabhängig von Pono Bowls)**

Wir wünschen einen wohlthuend guten Appetit!

