

Gesund ernähren mit KI

Das folgende Programm „Bot Quse“ ist aus eigener Erfahrung entstanden. In der ersten Grundversion richtet es sich an Menschen die unter anderem Zuckergehalt, Kaloriengehalt und Fettanteil Ihrer Mahlzeiten kontrollieren und steuern wollen. (zum Beispiel Diabetiker oder Adipositas Patienten) .

Bot Quse nimmt entweder einfache Anfragen wie „Quiche Lorraine“ an oder ganze Rezepte und passt diese Ihrem Ernährungswunsch an, ohne viel am Geschmack zu ändern. Am Ende gibt es eine Ernährungsliste unterteilt in Protein, Ballaststoffe, Fett, Kohlenhydrate und Zucker. Gegebenenfalls mit vorher nachher Vergleich und weiteren Hinweisen für die Zubereitung.

The screenshot shows a web application window titled "BOT Quse". It has a search bar at the top labeled "gewünschtes Rezept:" with the text "Quiche Lorraine" entered. Below the search bar, there are three checkboxes for "Ernährungspräferenzen": "kalorienarm" (checked), "zuckerarm" (checked), and "fettarm" (checked). A button labeled "Absenden" is below these checkboxes. The main content area displays the "BOT Quse Rückantwort:" which includes a detailed recipe for a low-calorie, low-sugar, and low-fat version of Quiche Lorraine. The recipe is structured with sections for ingredients (Zutaten), preparation (Zubereitung), and a nutritional table (Nährwerttabelle).

gewünschtes Rezept:

Quiche Lorraine

Ernährungspräferenzen:

☒ kalorienarm ☒ zuckerarm ☒ fettarm

Absenden

BOT Quse Rückantwort:

Hier ist ein Rezept für eine kalorienarme, zuckerarme und fettarme Version der Quiche Lorraine:

Kalorienarme Quiche Lorraine

Zutaten:

- **Für den Teig:**
 - 150 g Vollkornmehl
 - 50 g Magerquark
 - 50 ml kaltes Wasser
 - 1 Prise Salz
- **Für die Füllung:**
 - 100 g fettarmer Schinkenwürfel
 - 1 Lauch (nur der weiße Teil), in dünne Ringe geschnitten
 - 2 Eier
 - 150 ml fettarme Milch (1,5% Fett)
 - 50 ml fettarme Sahne (10% Fett)
 - 50 g geriebener fettarmer Käse
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Eine Prise Muskatnuss

Zubereitung:

1. **Teig vorbereiten:**
 - Mehl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben.
 - Magerquark und kaltes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
 - Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. **Backofen vorbereiten:**
 - Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.
3. **Füllung vorbereiten:**
 - Den Lauch in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze einige Minuten weich dünsten.
 - Zur Seite stellen und abkühlen lassen.
 - In einer Schüssel Eier, Milch, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren.
 - Lauch, Schinkenwürfel und die Hälfte des geriebenen Käses in die Eiermischung geben.
4. **Quiche zusammenstellen:**
 - Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen.
 - Eine Quicheform (ca. 24 cm Durchmesser) mit dem Teig auslegen und einen Rand formen.
 - Die Füllung auf dem Teigboden verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
5. **Backen:**
 - Die Quiche im vorgeheizten Ofen etwa 35-40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist und die Füllung gestockt ist.
 - Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Nährwerttabelle (pro Portion, bei 8 Portionen):

- **Kalorien:** ca. 180 kcal
- **Protein:** 10 g
- **Kohlenhydrate:** 18 g
- **Fett:** 7 g
- **Zucker:** 2 g
- **Ballaststoffe:** 3 g

Diese kalorienarme Version der Quiche Lorraine bietet eine leichtere Alternative zum klassischen Rezept, indem sie fettarme Zutaten und Vollkornprodukte verwendet. So kann man ein traditionelles Gericht genießen, ohne die kalorienbewussten Ernährungsziele aus den Augen zu verlieren.



- Integration in Kalorien und Zuckertrackingtools wie apple Health, fitnesspal usw.

- Katalog und Bookmark Funktionen (Personalisierbarkeit und Aufbau einer eigenen Sammlung und Historie)
- Erweiterungen für alkoholfrei (Stichwort Mocktails)

Wir sind interessiert an Multiplikatoren, early adaptors, Testern und Neugierigen. Wir sind offen für Zusammenarbeiten mit Plattformen und communities, wollen aber unser Programm allgemein zugänglich halten.

Nach ähnlichem Muster sind momentan auch Anwendungen zum Erkennen von Obstsorten und zur Erkennung und Behandlungen von Pflanzenkrankheiten in der proof of concept Phase.

Wir freuen uns wenn Sie uns ansprechen.