DuoLife

Diät Ernährungsplan für 7 Tage

Für Ihr DuoLife Energie Paket

ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

Täglicher Kaloriengehalt: 2200 kcal (Die Ernährung sollte an den individuellen Kalorienbedarf angepasst werden, unter Berücksichtigung der Werte von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten).

Zu den wichtigsten Elementen der vorgeschlagenen Ernährung gehören Lebensmittel, welche die Funktion des Körpers unterstützen.

In der Speisekarte gibt es eine Tabelle des Kaloriengehaltes der Produkte in der Ernährung. Sie hilft Ihnen, den Kalorienwert einzelner Mahlzeiten in Abhängigkeit vom Kalorienbedarf, der für jeden Menschen individuell ist, zu erhöhen oder zu senken.

*Die entwickelte Diät ist ein beispielhaftes Ernährungssystem für das DUOLIFE ENERGIA PAKET und kann nicht als medizinische Empfehlung für jeden Menschen gelten, der dieses in Anspruch nimmt.

Es wird empfohlen, die den Diät Ernährungsplan für einen Zeitraum von mindestens 1 Monat zu verwenden.

ERSTELLT VON:
Nikodem Finke und Małgorzata Dobrzyńska (Personal Trainer und klinischem Ernährungswissenschaftler)
E-Mail: kontakt@9rings.pl

BIOLOGISCHE UHR FÜR DIE ENERGIE:

08:00 – 25 ml DuoLife Tag vor der Mahlzeit

08:30 – 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW und 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 25 ml DuoLife Aloes und 20 ml DuoLife Chlorofil

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold®

19:00 – 25 ml DuoLife Nacht vor der Mahlzeit*

*Das Produkt sollte vor der letzten Mahlzeit eingenommen werden. Die Zeit wird als Hinweis angegeben.

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ENERGIE Pakets entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

EINKAUFSLISTE

Kategorie	Produkty	
MEHLPRODUKTE	Hirsegrütze 50 g (0.25 Glas) Reisquinoa 150 g (0.83 Glas) Kokosmehl 10 g (0.77 Esslöffel)	Hanfmehl 20 g (0.83 Esslöffel) Nussmehl 10 g Reiswaffel 50 g (2.5 Portionen)
MOLKEREIPRODUKTE	Ei 1020 g (17 Stck.) Ei, Eiweiß 105 g (3 Stck.)	Magerquark 170 g (0.85 Würfel)
OBST UND GEMÜSE	Avocado 120 g (0.86 Stck.) Banane 50 g (0.42 Stck.) Batate 250 g Heidelbeeren 550 g (4.23 Glas) Pfirsich 320 g (2 Stck.) Zwiebel 25 g (0.24 Stck.) Zucchini 950 g (1.58 Stck.) Kirsche 400 g (2 Portionen) Knoblauch, roh 30 g (6 Zehen) Datteln 15 g (3 Stck.) Spargelbohnen, grün 250 g (2.5 Handvoll) Spargelbohnen, gelb 650 g (6.5 Handvoll) Gojibeeren 16 g (2 Esslöffel) Blumenkohl 400 g (0.43 Stck.) Sauerkraut 150 g (1.06 Glas) Koriander 12 g (2 Teelöffel) Dill 10 g (1.25 Teelöffel) Himbeeren 100 g (1.43 Handvoll) Mandeln 20 g (1.33 Esslöffel)	Chiasamen 60 g (6 Esslöffel) Gurke 50 g (0.28 Stck.) Eingelegte Gurke 350 g (5 Stck., 1 Portion) Walnuss 70 g (4 Portionen, 2 Esslöffel) Süße rote Paprika 250 g (1.09 Stck.) Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel) Orange 100 g (2.5 Scheiben) Rote Tomate 1090 g (6.42 ganz) Entwässerte Tomaten in Marinade 60 g (3 Stck.) Eisbergsalat 160 g (4 Blatt) Leinsamen 10 g (1 Esslöffel) Eintägiger Karottensaft 300 g (1 Portion) Getrocknete Preiselbeeren 10 g (0.83 Esslöffel) Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel) Gefrorener Spinat 600 g (2.72 Glas) Kokosflocken 70 g (1.5 Portionen, 0.77 Esslöffel)
FLEISCH UND FISCHE	Speckseite 20 g (2 Scheiben) Kabeljau, Filet 350 g (3.5 Stck.) Putenbrust 120 g (0.3 Stck.) Hühnerbrust 920 g (4.6 Stck.) Roastbeef 250 g Rindsfilets 250 g (0.37 Schnitt)	Thunfisch 250 g (2.5 Portionen) Hähnchenkeule 200 g (2 Portionen) Rinderhackfleisch 300 g (3 Portionen) Atlantischer Lachs 300 g (1.5 Filet) Räucherlachs 50 g (1 Portion)
SONSTIGE	Curry 5 g Gemahlener Zimt 1 g (1 Prise) Vanilleextrakt 2 g (0.5 Teelöffel) Erythrit 10 g Grapefruit 100 g (0.38 Stck.) Kakaopulver, ungesüßt 15 g (1 Esslöffel, 1 Teelöffel) Tiger Garnelen 200 g (16.7 Stck.) Nudeln aus Mungobohnen 60 g Erdnussbutter 15 g (1 Teelöffel) Gemahlener Ingwer 1 g (1 Prise) Honig 10 g (0.83 Teelöffel) Kokosnussdosenmilch 450 g (2 Portionen) Reismilch 650 g (2.74 Glas)	Balsamico-Essig 10 g Kokosöl 65 g (4.22 Esslöffel, 2.5 Teelöffel) Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel) Olivenöl 120 g (9.23 Esslöffel) Champignons 100 g (5 Stck.) Hirsegrütze-Flocken 70 g (7 Esslöffel) Fischsauce 10 g (1 Esslöffel) Gekochte Buchweizengrütze 230 g Gekochte Hirsegrütze 90 g Gekochter Reisquinoa 110 g Wasser 600 g (2.51 Glas) Gelatinepulver 2 g (0.5 Teelöffel)

DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ENERGIE Pakets entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Hirsegrütze 50 g (0.25 Glas)	1 Esslöffel (10 g)	33,4
Reisquinoa 150 g (0.83 Glas)	1 Esslöffel (10 g)	35,9
Kokosmehl 10 g (0.77 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	32
Hanfmehl 20 g (0.83 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	32
Nussmehl 10 g	1 Esslöffel (10 g)	59
Reiswaffel 50 g (2.5 Portionen)	1 Portion (10 g)	39,2
Ei 1020 g (17 Stck.)	1 Stck.	78
Ei, Eiweiß 105 g (3 Stck.)	1 Stck.	16
Magerquark 170 g (0.85 Würfel)	1 Würfel (200 g)	178
Avocado 120 g (0.86 Stck.)	1 Stck. (130 g)	208
Banane 50 g (0.42 Stck.)	1 Stck. (120 g)	107
Batate 250 g	1 Stck. (100 g)	76
Heidelbeeren 550 g (4.23 Glas)	1 Glas (130 g)	74
Pfirsich 320 g (2 Stck.)	1 Stck. (85 g)	34
Zwiebel 25 g (0.24 Stck.)	1 Stck. (105 g)	42
Zucchini 950 g (1.58 Stck.)	1 Stck. (600 g)	90
Kirsche 400 g (2 Portionen)	100 g	58
Knoblauch, roh 30 g (6 Zehen)	1 Zehen (5 g)	7,5
Datteln 15 g (3 Stck.)	1 Stck. (5 g)	15
Spargelbohnen, grün 250 g (2.5 Handvoll)	1 Handvoll (100 g)	16
Spargelbohnen, gelb 650 g (6.5 Handvoll)	1 Handvoll (100 g)	24
Gojibeeren 16 g (2 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35
Blumenkohl 400 g (0.46 Stck.)	1 Stck. (870 g)	174
Sauerkraut 150 g (1.06 Glas)	1 Glas (200 g)	12
Koriander 12 g (2 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	11
Dill g (1.25 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Himbeeren 100 g (1.43 Handvoll)	100 g	28
Mandeln 20 g (1.33 Esslöffel)	1 Esslöffel (30 g)	181
Chiasamen 60 g (6 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	45
Gurke 50 g (0.28 Stck.)	1 Stck. (180 g)	29
Eingelegte Gurke 350 g (5 Stck., 1 Portion)	1 Stck. (60 g)	7
Walnuss 70 g (4 Portionen, 2 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	64,5
Süße rote Paprika 250 g (1.09 Stck.)	1 Stck. (231 g)	74
Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	56
Orange 100 g (2.5 Scheiben)	1 Stck. (239 g)	107,5
Rote Tomate 1090 g (6.42 ganz)	1 Stck. (170 g)	23
Entwässerte Tomaten in Marinade 60 g (3 Stck.)	1 Stck. (40 g)	162
Eisbergsalat 160 g (4 Blatt)	1 Blatt (15 g)	2,4
Leinsamen 10 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	18

Der Kaloriengehalt der Produkte in Ihrer Diät wurde berücksichtigt, um es Ihnen zu erleichtern, Ihre Diät an Ihren Kalorienbedarf anzupassen.

DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ENERGIE Pakets entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Eintägiger Karottensaft 300 g (1 Portion)	1 Glas (300 g)	111
Getrocknete Preiselbeeren 10 g (0.83 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	33,2
Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Gefrorener Spinat 600 g (2.72 Glas)	1 Glas (200 g)	109
Kokosflocken 70 g (1.5 Portionen, 0.77 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	27
Speckseite 20 g (2 Scheiben)	1 Scheibe (10 g)	30
Kabeljau, Filet 350 g (3.5 Stck.)	1 Filet (100 g)	82
Putenbrust 120 g (0.3 Stck.)	1 Stck. (400 g)	352
Hühnerbrust 920 g (4.6 Stck.)	1 Stck. (250 g)	302
Roastbeef 250 g	1 Portion (170 g)	223
Rindsfilets 250 g (0.37 Schnitt)	1 Portion (170 g)	223
Thunfisch 250 g (2.5 Portionen)	100 g	103
Hähnchenkeule 200 g (2 Portionen)	1 Stck. (100 g)	124
Rinderhackfleisch 300 g (3 Portionen)	100 g	170
Atlantischer Lachs 300 g (1.5 Filet)	1 Filet (200 g)	284
Räucherlachs 50 g (1 Portion)	1 Filet (28 g)	45
Curry 5 g	1 Teelöffel (4 g)	9
Gemahlener Zimt 1 g (1 Prise)	1 Teelöffel (4 g)	10
Vanilleextrakt 2 g (0.5 Teelöffel)		
Erythrit 10 g	1 Teelöffel (4 g)	0
Grapefruit 100 g (0.38 Stck.)	1 Stck (262 g)	110
Kakaopulver, ungesüßt 15 g (1 Esslöffel, 1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	14
Tiger Garnelen 200 g (16.7 Stck.)	1 Stck.	12
Nudeln aus Mungobohnen 60 g	80 g	112
Erdnussbutter 15 g (1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	58
Gemahlener Ingwer 1 g (1 Prise)	1 Teelöffel (4 g)	14
Honig 10 g (0.83 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	33
Kokosnussdosenmilch 450 g (2 Portionen)	1 Glas (200 g)	258
Reismilch 650 g (2.74 Glas)	1 Glas (200 g)	94
Balsamico-Essig 10 g	1 Esslöffel (10 g)	10
Kokosöl 65 g (4.22 Esslöffel, 2.5 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	89
Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	88
Olivenöl 120 g (9.23 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	90
Champignons 100 g (5 Stck.)	1 Esslöffel (10 g)	90
Hirsegrütze-Flocken 70 g (7 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	36
Fischsauce 10 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	7
Gekochte Buchweizengrütze 230 g	1 Glas (200 g)	208
Gekochte Hirsegrütze 90 g	1 Glas (200 g)	198
Gekochter Reisquinoa 110 g	1 Glas (200 g)	240
Wasser 600 g (2.51 Glas)	1 Glas (200 g)	0
Gelatinepulver 2 g (0.5 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	15,5

Der Kaloriengehalt der Produkte in Ihrer Diät wurde berücksichtigt, um es Ihnen zu erleichtern, Ihre Diät an Ihren Kalorienbedarf anzupassen.

DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ENERGIE Pakets entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 1

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 Uhr 585 kcal	RÜHREI	8 Min. | 585 kcal, Protein 31.8 g, Kohlenhydrate 16.6 g, Fett 39.3 g	Ei 240 g (4 Stck.) Süße rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Speckseite 10 g (1 Scheibe) Kokosöl 5 g (0.38 Esslöffel) Entwässerte Tomaten in Marinade 20 g (1 Stck.) Zucchini 200 g (0.33 Stck.)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 Uhr 197 kcal	REISMILCH COCKTAIL	10 Min. | 197 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 41.5 g, Fett 0 g	Reismilch 250 g (1.05 Glas) Orange 100 g (2.5 Scheiben) Grapefruit 100 g (0.38 Stck.)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 Uhr 755 kcal	GEDÜNSTETER LACHS	15 Min. | 755 kcal, Protein 63.8 g, Kohlenhydrate 25.8 g, Fett 39.9 g	Atlantischer Lachs 300 g (1.5 Filet), gekochte Buchweizengrütze 100 g, eingelegte Gurke 240 g (4 Stck.)	Mit gekochten Grütze und Gurken servieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGSSNACK 16:00 169 kcal	HEIDELBEER-COCKTAIL	10 Min. | 213 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 29.4 g, Fett 10.7 g	Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 150 g (0.63 Glas) Heidelbeeren 200 g (1.54 Glas)	Alle Produkte mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 Uhr 467 kcal	Thailändische Kokosnusssuppe mit Garnelen	15 Min. | 467 kcal, Protein 51.5 g, Kohlenhydrate 29.7 g, Fett 16.3 g	Tiger-Garnele 200 g (16.7 Stck.) Kokosöl 5 g (0.38 Esslöffel) Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 400 g (1.67 Glas) Fischsauce 10 g (1 Esslöffel) Spargelbohnen, grün 250 g, (2.5 Handvoll) Champignons 100 g (5 Stck.) Zwiebel 25 g (0.24 Stck.) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Curry 5 g Koriander 12 g (2 Teelöffel)	Das Öl in einem großen Topf erhitzen, gehackte Zwiebel und Knoblauch zugeben. Curry hinzufügen, dann Kokosmilch zugeben und umrühren. Wenn sich die Paste vollständig auflöst, Wasser und Fischsauce hinzufügen. Zum Kochen bringen, Champignons, Garnelen hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Von der Hitze nehmen. In einem separaten Topf die Bohnen halbhart aufkochen und den gehackten Koriander, Salz, Pfeffer und die Suppe dazugeben und das Ganze aufwärmen.

TAG 2

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 Uhr 565 kcal	OMELETT MIT FRÜCHTEN	8 Min. | 565 kcal, Protein 32.1 g, Kohlenhydrate 20 g, Fett 37.5 g	Ei 180 g (3 Stck.) Nussmehl 10 g Hanfmehl 10 g Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Kokosnussdosenmilch 50 g Himbeeren 100 g (1.43 Handvoll)	Milch über das Omelett gießen und mit Himbeeren bestreuen.

Mahlzeit	Speise	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 Uhr 200 kcal	PFIRSICH 170 g (2 Stck.)	66.3 kcal, Protein 1.55 g, Kohlenhydrate 16.2 g, Fett 0.42 g
	REISWAFFEL 10 g (0.5 Portion)	39.2 kcal, Protein 0.71 g, Kohlenhydrate 8.11 g, Fett 0.43 g
	RÄUCHERLACHS 50 g (1 Portion)	88.5 kcal, Protein 8.18 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5.95 g
	EINGELEGTE GURKE 50 g (1 Portion)	6 kcal, Protein 0.25 g, Kohlenhydrate 1.21 g, Fett 0.15 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 Uhr 751 kcal	THUNFISCHSTEAK MIT QUINOA	15 Min. | 751 kcal, Protein 69.8 g, Kohlenhydrate 59.4 g, Fett 24.3 g	Thunfisch 250 g (2.5 Portionen) Reisquinoa 80 g (0.44 Glas) Blumenkohl 200 g (0.23 Stck.) Olivenöl 15 g (1.15 Esslöffel) Entwässerte Tomaten in Marinade 20 g (1 Stck.)	Steak grillen Quinoa und Blumenkohl kochen. Mit Dill, Salz und Pfeffer bestreuen. Olivenöl und Tomaten darüber gießen.

Mahlzeit	Speise	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 242 kcal	EINTÄGIGER KAROTTENSAFT 300 g (1 Portion)	111 kcal, Protein 1.2 g, Kohlenhydrate 26.1 g, Fett 0.3 g
	WALNUSS 20 g (2 Portionen)	131 kcal, Protein 3.05 g, Kohlenhydrate 2.74 g, Fett 13 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 Uhr 468 kcal	GEDÜNSTETE ZUCCHINI IN KOKOSMILCH	15 Min. | 468 kcal, Protein 32.6 g, Kohlenhydrate 30.4 g, Fett 22.1 g	Kokosnussdosenmilch 60 g Zucchini 400 g (0.67 Stck.) Rote Tomate 100 g (0.59 ganz) Süße rote Paprika 50 g, (0.22 Stck.) Gekochte Reisquinoa 50 g Putenbrust 120 g (0.3 Stck.)	Gemüse und Hackfleisch in Milch dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili abschmecken. Mit der Quinoa servieren.

TAG 3

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 Uhr 540 kcal	RÜHREI	8 Min. | 540 kcal, Protein 28.8 g, Kohlenhydrate 3 g, Fett 41.4 g	Ei 240 g (4 Stck.) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Speckseite 10 g (1 Scheibe) Rote Tomate 100 g (0.59 ganz)	

Mahlzeit	Speise	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 Uhr 224 kcal	WALNUSS 15 g (1 Esslöffel)	98.1 kcal, Protein 2.28 g, Kohlenhydrate 2.06 g, Fett 9.78 g
	KIRSCHE 200 g (1 Portion)	126 kcal, Protein 2.12 g, Kohlenhydrate 32 g, Fett 0.4 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 Uhr 751 kcal	KABELJAU IM FOLIEN GEBRATEN	20 Min. | 751 kcal, Protein 70.4 g, Kohlenhydrate 50.1 g, Fett 23.5 g	Kabeljau, Filet 350 g (3.5 Stck.) Reisquinoa 70 g (0.39 Glas) Rote Tomate 100 g (0.59 ganz) Eisbergsalat 80 g (2 Blatt) Süße rote Paprika 50 g, (0.22 Stck.) Zucchini 50 g (0.08 Stck.) Olivenöl 20 g (1.54 Esslöffel)	Quinoa kochen. Mit Gemüsesalat servieren, gewürzt mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Tschubritza, Kräutern der Provence. Olivenöl darüber gießen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGSSNACK 16:00 270 kcal	CHIAPUDDING MIT HEIDELBEERE	10 Min. | 167 kcal, Protein 5.1 g, Kohlenhydrate 23.1 g, Fett 7.3 g	Chiasamen 20 g (2 Esslöffel) Heidelbeeren 130 g (1 Glas) Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 50 g (0.21 Glas)	Mit Wasser über die Chiasamen gießen und ca. 24 Stunden einwirken lassen. Nach dieser Zeit Blaubeeren und Kokosmilch zugeben. Mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 Uhr 437 kcal	BUCHWEIZENGRÜTZE MIT SPARGELBOHNEN	10 Min. | 437 kcal, Protein 33 g, Kohlenhydrate 40 g, Fett 15.7 g	Gekochte Buchweizengrütze 50 g Spargelbohnen, gelb 350 g (3.5 Handvoll) Entwässerte Tomaten in Marinade 20 g (1 Stck.) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Dill 5 g Hühnerbrust 120 g (0.6 Stck.)	Bohnen und Hähnchen kochen. Die Tomaten klein schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Grütze servieren und Olivenöl darüber gießen.

TAG 4

Mahlzeit	Speise	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 Uhr 527 kcal	HIRSEGRÜTZE-FLOCKEN 30 g (3 Esslöffel)	108 kcal, Protein 3 g, Kohlenhydrate 20.7 g, Fett 1.2 g
	WALNUSS 10 g (1 Portion)	65.4 kcal, Protein 1.52 g, Kohlenhydrate 1.37 g, Fett 6.52 g
	KOKOSFLOCKEN 20 g (1 Portion)	137 kcal, Protein 1.06 g, Kohlenhydrate 4.3 g, Fett 13.8 g
	AVOCADO 70 g (0.5 Stck.)	112 kcal, Protein 1.4 g, Kohlenhydrate 5.97 g, Fett 10.3 g
	GEMAHLENER ZIMT 1 g (1 Prise)	2.47 kcal, Protein 0.04 g, Kohlenhydrate 0.81 g, Fett 0.01 g
	GEMAHLENER INGWER 1 g (1 Prise)	3.35 kcal, Protein 0.09 g, Kohlenhydrate 0.72 g, Fett 0.04 g
	KOKOSNUSSDOSENMILCH 50 g (1 Portion)	98.5 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 1.4 g, Fett 10.7 g

Mahlzeit	Speise	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 Uhr 184 kcal	Heidelbeeren 120 g (0.92 Glas)	68.3 kcal, Protein 0.89 g, Kohlenhydrate 17.4 g, Fett 0.4 g
	MANDELN 20 g (1.33 Esslöffel)	116 kcal, Protein 4.23 g, Kohlenhydrate 4.31 g, Fett 9.99 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 Uhr 788 kcal	GEDÜNSTETES FLEISCH MIT NUDELN	20 Min. | 788 kcal, Protein 72.1 g, Kohlenhydrate 41.5 g, Fett 33.9 g	Nudeln aus Mungobohnen 60 g Rinderhackfleisch 300 g (3 Portionen) Rote Tomate 200 g (1.18 ganz)	Nudeln kochen. Fleisch und Tomaten dünsten. Basilikum, Salz und Pfeffer zugeben.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGSSNACK 16:00 259 kcal	NUTELLA NACH HAUSMANNS-ART	5 Min. | 219 kcal, Protein 13.4 g, Kohlenhydrate 26.7 g, Fett 8.3 g	Banane 50 g (0.42 Stck.) Avocado 50 g (0.36 Stck.) Kakaopulver, ungesüßt 10 g (1 Esslöffel) Magerquark 100 g (0.5 Würfel)	Mixen.
	REISWAFFEL 10 g (1 Protion)	39.2 kcal, Protein 0.71 g, Kohlenhydrate 8.11 g, Fett 0.43 g		

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 Uhr 446 kcal	GEKOCHTE BOHNEN MIT GRÜTZE	15 Min. | 446 kcal, Protein 37.2 g, Kohlenhydrate 29.2 g, Fett 18.3 g	Spargelbohnen, gelb 300 g, (3 Handvoll) Olivenöl 15 g (1.15 Esslöffel) Gekochte Hirsegrütze 40 g Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.)	Brust mit Bohnen kochen. Mit Grütze servieren und Olivenöl darüber gießen.

TAG 5

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 Uhr 511 kcal	KOKOSNUSSOMELETT	8 Min. | 511 kcal, Protein 26.4 g, Kohlenhydrate 9.08 g, Fett 39.4 g	Ei 180 g (3 Stck.) Kokosmehl 10 g (0.77 Esslöffel) Hanfmehl 10 g (0.83 Esslöffel) Kokosöl 5 g (0.38 Esslöffel) Kokosnussdosenmilch 20 g Kokosflocken10 g (0.77 Esslöffel)	Omelett mit Milch einfetten und mit Flocken bestreuen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 Uhr 255 kcal	COCKTAIL MIT REISMILCH	10 Min. | 255 kcal, Protein 2.24 g, Kohlenhydrate 52.8 g, Fett 0 g	Reismilch 300 g (1.27 Glas) Pfirsich 150 g Goi-Beeren 16 g (2 Esslöffel)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 Uhr 752 kcal	GEBACKENES FILET MIT GRÜTZE	20 Min. | 752 kcal, Protein 66.3 g, Kohlenhydrate 49.6 g, Fett 29.5 g	Rinderfilet 250 g (0.37 Schnitt) Hirsegrütze 50 g (0.25 Glas) Zucchini 300 g (0.5 Stck.) Rote Tomate 100 g (0.59 ganz) Olivenöl 20 g (1.54 Esslöffel) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen)	Filet in einer Folie backen (180 Grad, 30 Minuten; mit Öl, Knoblauch, Gewürzen: eine Prise Salz, Pfeffer, Thymian, Kräuter der Provence, süße rote Paprika). Mit vorgekochten Grütze und gedünsteten Zucchini mit Tomaten (mit Basilikum, Salz und Pfeffer dünsten) servieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGSSNACK 16:00 255 kcal	VOGELMILCH MIT CHIA	15 Min. | 255 kcal, Protein 5.65 g, Kohlenhydrate 19.3 g, Fett 23.5 g	Kokosnussdosenmilch 70 g Chiasamen 10 g (1 Esslöffel) Erythrit 10 g Gelatinepulver 2 g (0.5 Teelöffel) Vanilleextrakt 2 g (0.5 Teelöffel) Kokosöl 5 g (1.25 Teelöffel) Kakaopulver, ungesüßt 5 g (1 Teelöffel)	Kokosmilch erhitzen und 5 g Erythrit, Chia, Vanille zugeben. Wenn alles warm ist, Gelatine in 1 Esslöffel kochendem Wasser zugeben. Eine Weile umrühren und vom Feuer nehmen. Die Masse in eine Schüssel gießen und in den Gefrierschrank stellen. In der Zwischenzeit eine Glasur zubereiten, Kokosöl mit Kakao und mit 5 g Erythrit auflösen. Milch aus dem Gefrierschrank nehmen, mit Wasser übergießen und für mindestens 1.5 Stunden wieder einfrieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 Uhr 463 kcal	GEDÜNSTETER SPINAT	15 Min. | 463 kcal, Protein 47.1 g, Kohlenhydrate 30.1 g, Fett 13.3 g	Gefrorener Spinat 300 g (1.36 Glas) Knoblauch, roh 10 g (2 Zehen) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.) Gekochte Hirsegrütze 50 g Rote Tomate 150 g (0.88 ganz)	Der Spinat mit Knoblauch, Salz und Pfeffer dünsten. Das Fleisch in Kokosöl dünsten. Mit gekochter Grütze und Tomate servieren.

TAG 6

Mahlzeit	Speise	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 Uhr 544 kcal	HIRSEGRÜTZE-FLOCKEN 40 g (4 Esslöffel)	144 kcal, Protein 4 g, Kohlenhydrate 27.6 g, Fett 1.6 g
	LEINSAMEN 10 g (1 Esslöffel)	53.4 kcal, Protein 1.83 g, Kohlenhydrate 2.89 g, Fett 4.22 g
	CHIASAMEN 10 g (1 Esslöffel)	48.6 kcal, Protein 1.65 g, Kohlenhydrate 4.21 g, Fett 3.07 g
	WALNUSS 10 g (1 Portion)	65.4 kcal, Protein 1.52 g, Kohlenhydrate 1.37 g, Fett 6.52 g
	KOKOSFLOCKEN 15 g (0.5 Portion)	103 kcal, Protein 0.79 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 10.4 g
	GETROCKNETE PREISELBEERE 10 g (0.83 Esslöffel)	30.8 kcal, Protein 0.02 g, Kohlenhydrate 8.28 g, Fett 0.11 g
	KOKOSNUSSDOSENMILCH 50 g (1 Portion)	98.5 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 1.4 g, Fett 10.7 g

Mahlzeit	Speise	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 Uhr 224 kcal	KIRSCHE 200 g (1 Portion)	126 kcal, Protein 2.12 g, Kohlenhydrate 32 g, Fett 0.4 g
	WALNUSS 15 g (1 Esslöffel)	98.1 kcal, Protein 2.28 g, Kohlenhydrate 2.06 g, Fett 9.78 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 Uhr 731 kcal	GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST MIT KRÄUTERN BESTREUT	20 Min. | 731 kcal, Protein 82.2 g, Kohlenhydrate 25.2 g, Fett 27.8 g	Hühnerbrust 350 g (1.75 Stck.) Gekochte Buchweizengrütze 80 g Blumenkohl 200 g (0.23 Stck.) Olivenöl 20 g (1.54 Esslöffel) Dill 5 g (1.25 Teelöffel)	Gegrillte Hähnchenbrust mit Kräutern (eine Prise Thymian, Kräuter der Provence, Estragon, Salz, Pfeffer) - auf einer Grillpfanne etwa 20 Minuten grillen. Mit gekochter Grütze und Blumenkohl, die mit Olivenöl und Dill bestreut sind, servieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGSSNACK 16:00 252 kcal	CHIAPUDDING MIT HEIDELBEERE	10 Min. | 252 kcal, Protein 10.2 g, Kohlenhydrate 35.6 g, Fett 6 g	Chiasamen 20 g (2 Esslöffel) Heidelbeeren 100 g (0.77 Gläser) Reismilch 100 g (0.42 Glas) Magerquark 70 g (0.35 Würfel)	Mit Reismilch über die Chiasamen gießen und ca. 24 Stunden einwirken lassen. Nach dieser Zeit die mit dem Quark vermischten Heidelbeeren zugeben und als zweite Schicht verlegen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 Uhr 485 kcal	HÜHNERKEULEN - SALAT	10 Min. | 485 kcal, Protein 33.6 g, Kohlenhydrate 17.2 g, Fett 30.4 g	Hähnchenkeule 200 g (2 Portionen) Süße rote Paprika 50 g, (0.22 Stck.) Gurke 50 g (0.28 Stck.) Eingelegte Gurke 60 g (1 Stck.) Eisbergsalat 80 g (2 Blatt) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Honig 10 g (0.83 Teelöffel)) Balsamico-Essig 10 g	Hähnchenkeule kochen (mit Salz, Pfeffer und Kräutern aus der Provence würzen). Mit gehacktem Gemüse servieren und mit Sauce übergießen (Sauce: 10 g Olivenöl + 10 g Honig + 10 g Balsamico-Essig).

TAG 7

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 Uhr 518 kcal	OMELETT MIT GEMÜSEBEILAGE	8 Min. | 518 kcal, Protein 35.1 g, Kohlenhydrate 11.4 g, Fett 31.1 g	Ei 180 g (3 Stck.) Rote Tomate 340 g (2 ganz) Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel) Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel) Ei, Eiweiß 105 g (3 Stck.) Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 Uhr 258 kcal	DATTELKUCHEN MIT KOKOSFLOCKEN	Min.15 min | 258 kcal, Protein 1.55 g, Kohlenhydrate 16.6 g, Fett 22.3 g	Kokosflocken 25 g Datteln 15 g (3 Stck.) Kokosöl 5 g (1.25 Teelöffel)	Dattel Sirup zubereiten: Heißes Wasser über die Datteln gießen (nur genügend Wasser verwenden, um sie abzudecken), die Schale abdecken und ca. 10 Minuten warten, bis sie weich geworden sind, dann zu einer glatten Masse mixen. Den Dattelsirup mit allen anderen Zutaten (und einer Prise Salz) gut vermischen. Auf ein mit Papier oder Folie ausgelegtes Backblech legen, pressen, ausrichten und für eine Stunde im Kühlschrank (oder für eine Viertel Stunde in den Gefrierschrank) ablegen. In Quadrate schneiden.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 Uhr 799 kcal	GEGRILLTES STEAK	20 Min. | 510 kcal, Protein 54.4 g, Kohlenhydrate 29 g, Fett 15.6 g	Roastbeef 250 g Batate 250 g Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Sauerkraut 150 g (1.06 Glas)	Steak in der Pfanne grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gebackener Batate servieren, die mit Olivenöl, Knoblauch und Kraut übergossen wird.

Mahlzeit	Składniki	Informationen
NACHMITTAGS-SNACK 16:00 209 kcal	ERDNUSSBUTTER 15 g (1 Teelöffel)	91.2 kcal, Protein 3.67 g, Kohlenhydrate 2.55 g, Fett 8.13 g
	REISWAFFEL 30 g (1 Portion)	118 kcal, Protein 2.13 g, Kohlenhydrate 24.3 g, Fett 1.29 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 Uhr 451 kcal	GEDÜNSTETER SPINAT	15 Min. | 451 kcal, Protein 47.9 g, Kohlenhydrate 26.4 g, Fett 14 g	Gefrorener Spinat 300 g (1.36 Glas) Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Gekochte Reisquinoa 60 g Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen)	Spinat mit Knoblauch und Fleisch im Öl dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gekochter Quinoa servieren.