



DuoLife

# Diät Ernährungsplan für 7 Tage

## Für Ihr Duolife Zuckerstoffwechsel Paket

### ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

Täglicher Kaloriengehalt: 1500 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 ZUCKERSTOFFWECHSEL PAKET und kann nicht als medizinische Empfehlung für jeden Menschen gelten, der dieses in Anspruch nimmt.

Es wird empfohlen, die Diät Ernährungsplan für einen Zeitraum von Min.destens 3 Monaten zu verwenden.

ERSTELLT VON:

Nikodem Finke und Małgorzata Dobrzyńska (Personal Trainer und klinischem Ernährungswissenschaftler)

E-Mail: kontakt@9rings.pl

### BIOLOGISCHE UHR FÜR DEN ZUCKERSTOFFWECHSEL:

08:00 – 25 ml DuoLife Tag vor der Mahlzeit

08:30 – 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProSugar® NEW und 20 ml DuoLife Chlorofil

10:00 – 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® und 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProSelect® NEW

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

\*Das Produkt sollte vor der letzten Mahlzeit angewendet werden. 19.00 Uhr ist als Hinweis auf die Zeit der letzten Mahlzeit angegeben.



Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# EINKAUFLISTE

Kategorie	Produkte	
<b>MEHLPRODUKTE</b>	Roggenbrot 80 g (2 Scheiben) Hirsegrütze 125 g (0.62 Glas)	Kokosmehl 15 g (1.15 Esslöffel) Hanfmehl 10 g (1 Esslöffel)
<b>MOLKEREIPRODUKTE</b>	Ei 660 g (11 Stck.) Naturjoghurt 280 g (5 Esslöffel, 1 Portion)	Mozzarella-Käse 100 g (0.8 Kugel) Weißkäse Bieluch 70 g (0.47 Portionen) Fettarmer Quark 100 g (0.5 Würfel)
<b>OBST UND GEMÜSE</b>	Avocado 140 g (1 Stck.) Basilikum 24 g (1 Handvoll) Heidelbeeren 65 g (0.5 Glas) Zwiebel 30 g (0.29 Stck.) Rote Zwiebel 105 g (1 Stck.) Zucchini 550 g (0.91 Stck.) Knoblauch, roh 20 g (4 Zehen) Birne 50 g (0.38 Stck.) Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt) Apfel 614 g (2 mittelgroß, 1.12 groß) Sauerkraut 142 g (1 Glas) Dill 12 g (3 Teelöffel) Limone 30 g Mohrrübe 880 g (11 Stck.) Mandeln 60 g (4.Esslöffel) Mix Salat 200 g (1 Portion, 2 Handvoll)	Petersiliengrün 44 g (11 Teelöffel) Eingelegte Gurke 380 g (2.12 Stck.) Eingelegte Gurke 660 g (11 Stck.) Walnuss 45 g (3 Esslöffel) Süße rote Paprika 1075 g (4.65 Stck.) Kürbiskerne 30 g (3 Esslöffel) Rote Tomate 1290 g (7.59 ganz) Cocktailtomaten 700 g (1 Portion) Rucola 80 g (4 Handvoll) Eisbergsalat 160 g (4 Blatt) Staudensellerie 180 g (4 Stange) Zitronenschale 3 g (1 Teelöffel) Zitronensaft 15 g (1 Teelöffel, 2 Esslöffel) Schnittlauch 30 g (6 Esslöffel) Gefrorener Spinat 550 g Erdbeeren 152 g (1 Glas)
<b>FLEISCH UND FISCH</b>	Speckseite 10 g (1 Scheibe) Kabeljau, Filet 250 g (2.5 Stck.) Gekochte Hähnchenbrust 100 g (1 Portion) Hähnchenkeule 90 g (1 Stck.)	Putenbrust 100 g (0.25 Stck.) Hühnerbrust 270 g (1.35 Stck.) Gebackene Forelle in Folie 100 g (1 Portion) Geflügelschinken 146 g (5.21 Scheiben) Atlantischer Lachs 310 g (1.55 Filet)
<b>SONSTIGE</b>	Gemahlener Zimt 1 g (1 Prise) Schwarzer Pfeffer 2 g (1 Prise) Grapefruit 520 g (2 Stck.) Kokosnussdosenmilch 100 g Apfelessig 6 g (1 Esslöffel) Kokosöl 72 g (5.54 Esslöffel) Rapsöl 65 g (3.85 Esslöffel) Olivenöl 95 g (3.75 Teelöffel, 6.16 Esslöffel) Champignons 260 g (3 Stck.)	Getrockneter Basilikum 4 g (2 Teelöffel) Salz 1 g (1 Prise) Gekochte Buchweizengrütze 150 g Gekochte grüne Linsen 48 g Gekochter brauner Reis 75 g Wasser 775 g (1.56 Glas, 0.4 Liter)



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Roggenbrot 170 g (4.26 Scheiben)	1 Scheibe (40 g)	104
Buchweizenmehl 20 g	1 Glas (200 g)	712
Kleie Haferflocken 14 g (2 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35,8
Haferflocken 55 g (5.5 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	36,6
Reiswaffel 20 g (2 Portionen)	1 Portion (10 g)	39,2
Ei 600 g (10 Stck.)	1 Stck.	78
Naturjoghurt 275 g (0.8 Gläser)	1 Glas (200 g)	82
Kefir 300 g (1.2 Glas)	1 Glas (200 g)	74
Laktosefreie Milch 1.5% 100 g	1 Glas (200 g)	88
Ländlicher Käse 550 g (2.75 Verpackungen)	1 Esslöffel (10 g)	9
Avocado 205 g (1.46 Stck.)	1 Stck. (130 g)	208
Brokkoli 364 g (3.19 Stück)	1 Stck.	114
Zwiebel 50 g (0.48 Stck.)	1 Stck. (105 g)	42
Zucchini 350 g (0.58 Stck.)	1 Stck. (600 g)	90
Zitrone 25 g (0.31 Stck.)	1 Scheibe	4
Knoblauch, roh 5 g (1 Zehe)	1 Zehe (5 g)	7,5
Apfel 400 g (2.19 mittelgroß)	1 groß	112
Blumenkohl 200 g (0.23 Stck.)	1 Stck. (870 g)	174
Sauerkraut 284 g (2 Glas)	1 Glas (200 g)	12
Fenchel 19 g (2.25 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Mohrrübe 50 g (0.63 Stck.)	1 Stck. (80 g)	22
Mandeln 97.5 g (6.5 Esslöffel)	1 Esslöffel (30 g)	181
Mix Salat 80 g	80 g	13,6
Chiasamen 20 g (2 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	45
Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	2
Gurke 450 g (2.51 Stck.)	1 Stck. (180 g)	29
Eingelegte Gurke 420 g (7 Stck.)	1 Stck. (60 g)	7
Haselnuss 15 g	1 Esslöffel (10 g)	62,8
Walnuss 35 g (1 Portion, 1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	64,5
Süße rote Paprika 430 g (1.86 Stck.)	1 Stck. (231 g)	74
Süße grüne Paprika 80 g (0.57 Stck.)	2 Stck. (141 g)	26
Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	56
Petersilie 50 g (0.63 Wurzel)	1 Stck. Wurzel	28
Rote Tomate 1030 g (6.06 ganz)	1 Stck. (170 g)	23
Cocktailtomaten 450 g (1 Portion)	1 Glas (200 g)	30
Entwässerte Tomaten in Marinade 100 g (5 Stck.)	1 Stck. (40 g)	162
Porree 175 g (3.5 Schnitt)	100 g	61
Radieschen 50 g (1 Portion)	1 Stck.	2

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 ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Eisbergsalat 320 g (8 Blatt)	1 Blatt (15 g)	2,4
Wurzelsellerie 50 g (0.1 Wurzel)	1 Scheibe (60 g)	24
Staudensellerie 135 g (3 Stange)	1 Stange (45 g)	3
Leinsamen 20 g (2 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	18
Eintägiger Karotten- und Selleriesaft 450 g (1.5 Portionen)	1 Glas (200 g)	54
Eintägiger Karottensaft 300 g (1 Portion)	1 Glas (300 g)	111
Tomatensaft 300 g (1 Portion)	1 Glas (300 g)	60
Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Getrocknete Preiselbeeren 12 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	33,2
Gefrorener Spinat 240 g (1.09 Glas)	1 Glas (200 g)	109
Gefrorene Erdbeeren 100 g	1 Glas (150 g)	60
Kokosflocken 23 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	27
Kabeljau 300 g (3 Portionen)	1 Filet (100 g)	82
Gekochte Hähnchenbrust 100 g (1 Portion)	1 Filet (100 g)	151
Putenbrust 320 g (0.8 Stck.)	1 Stck. (400 g)	352
Hühnerbrust 650 g (3.25 Stck.)	1 Stck. (250 g)	302
Rinderfilets 200 g (0.3 Schnitte)	1 Portion (170 g)	223
Geflügelschinken 48 g (1.71 Scheiben)	1 Portion (20 g)	26
Gemahlener Zimt 1 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	10
Granatapfel 50 g (0.18 Stck.)	1 Stck.	184
Hartes/weiches Ei 300 g (5 Stück)	1 Stck.	78
Kakaopulver, ungesüßt 10 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	20
Gemahlener Ingwer 2 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	14
Honig 5 g	1 Esslöffel (10 g)	33
Reismilch 100 g (0.42 Glas)	1 Glas (200 g)	94
Kokosöl 24 g (1.53 Esslöffel, 1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	89
Rapsöl 40 g (3 Esslöffel, 2.15 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	88
Olivenöl 58 g (4.15 Esslöffel, 1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	90
Champignons 100 g (5 Stck.)	1 Esslöffel (10 g)	90
Gekochte Buchweizengrütze 60 g	1 Stck. (20 g)	3,2
Gekochte Hirsegrütze 60 g	1 Glas (200 g)	198
Gekochter brauner Reis 60 g	1 Glas (200 g)	220
Wasser 200 g (0.83 Glas)	1 Glas (200 g)	0

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 ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# TAG 1

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 347 kcal	RÜHREI	8 Min.   347 kcal, Protein 20.4 g, Kohlenhydrate 9.3 g, Fett 22.5 g	Ei 120 g (2 Stck.) Champignons 60 g (3 Stck.) Geflügelschinken 30 g (1.07 Scheiben) Süsse rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel)	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 170 kcal	GRAPEFRUIT 260 g (1 Stck.)	83.2 kcal, Protein 1.64 g, Kohlenhydrate 21 g, Fett 0.26 g
	MANDELN 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 506 kcal	FISCH MIT GEMÜSE NACH PROVENZALISCHER ART	20 Min.   506 kcal, Protein 27.6 g, Kohlenhydrate 34 g, Fett 25.8 g	Atlantischer Lachs 120 g (0.6 Filet) Zucchini 200 g (0.33 Stck.) Süsse rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Rote Zwiebel 50 g (0.48 Stck.), Rote Tomate 170 g (1 ganz) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehe), Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel), Limone 30 g Gekochter weißer Reis 30 g	Zwiebel in Viertelscheiben, Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel hinein geben, dann die Paprika und die Zucchini dazugeben. Die gerührten und gehackten Tomaten, Rosmarin, Thymian, Knoblauch und gepressten Knoblauch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und den Lieblingskräutern abschmecken. Die Fischstücke würzen. Das Gemüse in eine feuerfeste Schüssel legen. Die Fischportionen darauf verteilen. Limonenscheiben auf jedes Fischstück auflegen. Das Ganze mit ein wenig Kräutern bestreuen. In den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min.uten stellen. Mit gekochtem braunen Reis servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 183 kcal	SÜßE ROTE PAPRIKA 230 g (1 Stck.)	71.3 kcal, Protein 2.28 g, Kohlenhydrate 13.9 g, Fett 0.69 g
	AVOCADO 70 g (0.5 Stck.)	112 kcal, Protein 1.4 g, Kohlenhydrate 5.97 g, Fett 10.3 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 299 kcal	ROGGENBROT 40 g (1 Scheibe)	104 kcal, Protein 3.4 g, Kohlenhydrate 19.3 g, Fett 1.32 g
	GEKOCHTE HÄHNCHENBRUST 100 g (1 Portion)	99 kcal, Protein 21.5 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 1.3 g
	MIX SALAT 40 g (1 Portion)	6.8 kcal, Protein 0.56 g, Kohlenhydrate 1.68 g, Fett 0.08 g
	EINGELEGTE GURKE 120 g (2 Stck.)	14.4 kcal, Protein 0.6 g, Kohlenhydrate 2.89 g, Fett 0.36 g
	ROTE TOMATE 170 g (1 ganz)	30.6 kcal, Protein 1.5 g, Kohlenhydrate 6.61 g, Fett 0.34 g
	OLIVENÖL 5 g (1.25 Teelöffel)	44.2 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5g



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# TAG 2

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 332 kcal	GEBACKENE FORELLE IN FOLIE 100 g (1 Portion)	190 kcal, Protein 26 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 8 g
	EISBERGSALAT 160 g (4 Blatt)	22.4 kcal, Protein 1.44 g, Kohlenhydrate 4.75 g, Fett 0.22 g
	GURKE 100 g (0.56 Stck.)	15 kcal, Protein 0.65 g, Kohlenhydrate 3.63 g, Fett 0.11 g
	EINGELEGT GURKE 120 g (2 Stck.)	14.4 kcal, Protein 0.6 g, Kohlenhydrate 2.89 g, Fett 0.36 g
	OLIVENÖL 10 g (0.77 Esslöffel)	88.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 10 g
	APFELESSIG 6 g (1 Esslöffel)	1.44 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0.36 g, Fett 0 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 147 kcal	COCKTAIL MIT KOKOSMILCH	10 Min.   147 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 12 g, Fett 10.7 g	Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 250 g (1.04 Glas) Erdbeeren 152 g (1 Glas)	Alle Produkte mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 505 kcal	SALAT MIT EINEM HÄHNCHENKEULE	10 Min.   505 kcal, Protein 22.1 g, Kohlenhydrate 43.8 g, Fett 25.9 g	Hähnchenkeule 90 g (1 Stck.) Rucola 20 g (1 Handvoll) Cocktailtomaten 200 g Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Hirsegrütze 50 g (0.25 Glas)	Fleisch von 2-3 Hähnchenkeulen (insgesamt 150 g Fleisch). Fleisch und Grütze kochen. Die Produkte mit Salz, Pfeffer und provenzalischen Kräutern mischen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 188 kcal	MANDELN 30 g (2 Esslöffel)	174 kcal, Protein 6.34 g, Kohlenhydrate 6.46 g, Fett 15 g
	STAUDENSELLERIE 90 g (2 Stange)	14.4 kcal, Protein 0.62 g, Kohlenhydrate 2.67 g, Fett 0.15 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 327 kcal	CURRY-ZUCCHINI	20 Min.   327 kcal, Protein 19.7 g, Kohlenhydrate 29.2 g, Fett 12 g	Zucchini 150 g (0.25 Stck.) Rote Tomate 170 g (1 ganz) Süße rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel) Gekochte Buchweizengrütze 60 g Hühnerbrust 70 g (0.35 Stck.)	Mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Paprika, Muskatnuss und Knoblauch würzen. Alle unter dem Deckel ca. 20 Min. dünsten und mit gekochter Grütze mixen.



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)

# TAG 3

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 387 kcal	OMELETT MIT RUCOLA	8 Min.   387 kcal, Protein 20.6 g, Kohlenhydrate 12.6 g, Fett 27.3 g	Ei 120 g (2 Stck.) Kokosmehl 15 g (0.77 Esslöffel) Hanfmehl 12 g (1 Esslöffel) Kokosöl 6 g (0.46 Esslöffel) Rucola 20 g (1 Handvoll) Cocktailtomaten 100 g	Omelett braten und die Rucola und die Tomaten darauf legen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 170 kcal	GRAPEFRUIT 260 g (1 Stck.)	83.2 kcal, Protein 1.64 g, Kohlenhydrate 21 g, Fett 0.26 g
	MANDELN 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 478 kcal	LACHS IN INGWER UND ZITRONE	20 Min.   478 kcal, Protein 26.8 g, Kohlenhydrate 8.62 g, Fett 36 g	Atlantischer Lachs 120 g (0.6 Filet) Zitronensaft 3 g (1 Teelöffel) Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt) Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel) Dill 12 g (3 Teelöffel) Petersiliengrün 12 g (3 Teelöffel) Rucola 40 g (2 Handvoll) Eingelegte Gurke 60 g (1 Stck.) Schnittlauch 10 g (2 Esslöffel) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Lachsstücke auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs bei mittlerer Hitze 6-7 Min.. dünsten lassen. Ingwer schälen und raspeln. Wenn der Lachs gut gedünstet ist, umdrehen, mit Ingwer bestreuen, Zitronensaft einfüllen, 1 Min.ute dünsten, mit Petersilie und Dill bestreuen, abdecken und noch 2 Min.uten lang dünsten lassen. Mit Pfeffer und Salz, Rucola, Gurke, Schnittlauch und Olivenöl servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 188 kcal	MOHRRÜBE 320 g (4 Stck.)	131 kcal, Protein 2.98 g, Kohlenhydrate 30.7 g, Fett 0.77 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 344 kcal	GEDÜNSTETER SPINAT MIT MOZZARELLA	10 Min.   344 kcal, Protein 25 g, Kohlenhydrate 29.1 g, Fett 12.8 g	Gefrorener Spinat 300 g Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Mozzarella-Käse 50 g (0.4 Kugel) Hirsegrütze 20 g (0.1 Glas)	Mit Salz, Pfeffer und Basilikum. Grütze kochen und mischen.



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# TAG 4

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 407 kcal	GEFLÜGELSCHINKEN 116 g (4.14 Scheiben)	161 kcal, Protein 18.9 g, Kohlenhydrate 3.87 g, Fett 7.2 g
	GURKE 100 g (0.56 Stck.)	15 kcal, Protein 0.65 g, Kohlenhydrate 3.63 g, Fett 0.11 g
	SÜßE ROTE PAPRIKA 100 g (0.43 Stck.)	31 kcal, Protein 0.99 g, Kohlenhydrate 6.03 g, Fett 0.3 g
	KÜRBISKERNE 20 g (2 Esslöffel)	112 kcal, Protein 6.05 g, Kohlenhydrate 2.14 g, Fett 9.81 g
	OLIVENÖL 10 g (0.77 Esslöffel)	88.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 10 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 136 kcal	COCKTAIL MIT HEIDELBEERE	10 Min.   136 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 10.5 g, Fett 10.7 g	Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 125 g (0.52 Glas) Heidelbeeren 65 g (0.5 Glas)	Alle Produkte mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 527 kcal	GEFÜLLTE PAPRIKA	20 Min.   527 kcal, Protein 19.5 g, Kohlenhydrate 49.5 g, Fett 25.9 g	Süße rote Paprika 230 g (0.48 Stck.) Ei 60 g (1 Stck.) Gekochte grüne Linsen 48 g Gekochte Buchweizengrütze 45 g Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Champignons 200 g Zwiebel 30 g (0.29 Stck.) Kokosöl 20 g (0.77 Esslöffel)	1 Ei, gekochte Linsen, Grütze, eine Prise Salz, Pfeffer, Peperoni und Petersilie in eine Schüssel legen. Vermischen. Ein Stück Paprika (am besten die geschnittene Oberseite der gefüllten Paprika verwenden), Champignons (200 g), 1/3 der Zwiebel fein hacken und diese Zutaten in Kokosöl schmoren. Alles miteinander vermengen und 1 Paprika füllen. Im Backofen 20 Min.uten lang bei 180 Grad backen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 134 kcal	EINGELEGT GURKE 300 g (5 Stck.)	36 kcal, Protein 1.5 g, Kohlenhydrate 7.23 g, Fett 0.9 g
	WALNUS 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
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 332 kcal	SALAT MIT GEGRILLTER BRUST DER PUTE	10 Min.   332 kcal, Protein 25.2 g, Kohlenhydrate 26.8 g, Fett 13.2 g	Putenbrust 100 g (0.25 Stck.) Mix Salat 80 g Gurke 180 g (1 Stck.) Cocktailtomaten 100 g Olivenöl 5 g (1.25 Teelöffel) Hirsegrütze 20 g (0.1 Glas)	Mit Salz und Pfeffer würzen. Grütze kochen und alles zusammen servieren.



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)



# TAG 5

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 342 kcal	AVOCADO 70 g (0.5 Stck.)	112 kcal, Protein 1.4 g, Kohlenhydrate 5.97 g, Fett 10.3 g
	MIX SALAT 80 g (2 Handvoll)	13.6 kcal, Protein 1.12 g, Kohlenhydrate 3.36 g, Fett 0.16 g
	EINGELEGT GURKE 60 g (1 Stck.)	7.2 kcal, Protein 0.3 g, Kohlenhydrate 1.45 g, Fett 0.18 g
	KÜRBISKERNE 10 g (1 Esslöffel)	55.9 kcal, Protein 3.02 g, Kohlenhydrate 1.07 g, Fett 4.91 g
	OLIVENÖL 5 g (1.25 Teelöffel)	44.2 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5 g
	SCHWARZER PFEFFER 2 g (1 Prise)	5.02 kcal, Protein 0.21 g, Kohlenhydrate 1.28 g, Fett 0.07 g
	SALZ 1 g (1 Prise)	0 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 0 g
	ROGGENBROT 40 g (1 Scheibe)	104 kcal, Protein 3.4 g, Kohlenhydrate 19.3 g, Fett 1.32 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 170 kcal	FETTARMER QUARK 100 g (0.5 Würfel)	72 kcal, Protein 10.3 g, Kohlenhydrate 6.66 g, Fett 0.29 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
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 515 kcal	GEDÜNSTETES KABELJAUFILLET	20 Min.   515 kcal, Protein 44.7 g, Kohlenhydrate 34.5 g, Fett 16.7 g	Kabeljau, Filet 250 g (2.5 Stck.) Kokosöl 6 g (0.46 Esslöffel) Mohrrübe 160 g (2 Stck.) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Sauerkraut 142 g (1 Glas) Hirsegrütze 20 g (0.1 Glas)	Kabeljau in Kokosöl leicht schmoren. Mit Karottensalat (Karotte, Öl, Salz, Pfeffer), Sauerkraut und Hirsegrütze servieren (vorher kochen).

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 143 kcal	COCKTAILTOMATEN 300 g (1 Portion)	45 kcal, Protein 2.7 g, Kohlenhydrate 10.8 g, Fett 0.6 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
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 336 kcal	ZUCCHINI- UND ZITRONENSUPPE	20 Min.   336 kcal, Protein 8.22 g, Kohlenhydrate 22.9 g, Fett 23.7 g	Wasser 400 g (0.4 Liter) Zucchini 200 g (0.33 Stck.) Zitronenschale 3 g (1 Teelöffel) Naturjoghurt 100 g (5 Esslöffel) Petersiliengrün 8 g (2 Teelöffel) Getrockneter Basilikum 2 g (1 Teelöffel) Rapsöl 20 g (1.54 Löffel) Gekochte Buchweizengrütze 45 g	Zerkleinerte Zucchini und Zitrone ins Wasser geben und zum Kochen bringen. 15 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich ist. Abkühlen lassen. Joghurt, Petersilie, Basilikum, Öl zugeben. Mit den Grütze zur Sahne mixen.



# TAG 6

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 372 kcal	RÜHREI	8 Min.   372 kcal, Protein 14.4 g, Kohlenhydrate 3.5 g, Fett 30.6 g	Ei 120 g (2 Stck.) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Speckseite 10 g (1 Scheibe) Rote Tomate 100 g (0.59 ganz) Schnittlauch 10 g (2 Esslöffel)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 189 kcal	ÄPFEL MIT EINER PRISE ZIMT	5 Min.   189 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 47.3 g, Fett 0 g	Apfel 364 g (2 mittelgroß) Gemahlener Zimt 0 g (1 Prise)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 522 kcal	SALAT MIT HUHN UND REIS	20 Min.   522 kcal, Protein 45.3 g, Kohlenhydrate 22 g, Fett 24.4 g	Hühnerbrust 200 g (1 Stck.) Gekochter brauner Reis 45 g Staudensellerie 90 g (2 Stange) Süsse rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Olivenöl 20 g (1.54 Esslöffel) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel)	Hähnchen kochen. Alle Zutaten vermischen. Sauce (Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, provenzalische Kräuter) darüber gießen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 110 kcal	NATURJOGHURT 180 g (1 porcja)	110 kcal, Protein 6.25 g, Kohlenhydrate 8.39 g, Fett 5.85 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 319 kcal	TOMATENSUPPE MIT BIRNE UND KNOBLAUCH	15 Min.   319 kcal, Protein 3.52 g, Kohlenhydrate 35.6 g, Fett 15.6 g	Rote Tomate 340 g (2 ganz) Birne 50 g (0.38 Stck.) Rote Zwiebel 55 g (0.52 Stck.) Knoblauch, roh 10 g (2 Zehen) Basilikum 24 g (1 Handvoll) Rapsöl 15 g Hirsegrütze 15 g (0.07 Glas)	Zerkleinerte Zwiebeln und Knoblauch im Öl braten. In den Topf legen. Dann die Tomaten und ein Glas Wasser zugeben. Nach ca. 10-15 Min.uten die gehackte Birne und eine Handvoll frisches Basilikum zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Min.. kochen lassen. Grütze kochen. Mixen.



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# TAG 7

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 388 kcal	RÜHREI	8 Min.   388 kcal, Protein 14.4 g, Kohlenhydrate 7.4 g, Fett 30.6 g	Ei 120 g (2 Stck.) Kokosöl 20 g (0.77 Esslöffel) Süße rote Paprika 115 g, (0.5 Stck.) Schnittlauch 10 g (2 Esslöffel)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 155 kcal	HARNTREIBENDER SALAT	10 Min.   155 kcal, Protein 2.08 g, Kohlenhydrate 36.9 g, Fett 0.4 g	Apfel 250 g (1.12 groß) Petersiliengrün 16 g (4 Teelöffel) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 492 kcal	SPINATROULADE MIT LACHS	20 Min.   510 kcal, Protein 54.4 g, Kohlenhydrate 29 g, Fett 15.6 g	Gefrorener Spinat 250 g Ei 120 g (2 Stck.) Weißkäse Bieluch 70 g (0.47 Portionen) Atlantischer Lachs 70 g (0.35 Filet)	Beim Schmoren von Spinat Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Belieben zugeben. Abkühlen lassen. Nach dem vollständigen Abkühlen 2 Eigelb dazugeben. Mixen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und leicht mit der Spinatmischung vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen (vorher mit einem Teelöffel Öl einfetten). 20-25 Min.. bei 180 Grad backen. Nach dem Backen mit Papier abdecken und abkühlen lassen. Dann den Spinatkuchen mit Quark bestreichen. Vorgebackenen/gekochten Lachs auflegen. Aufrollen, in Folie wickeln und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 164 kcal	MOHRRÜBE 400 g (5 Stck.)	164 kcal, Protein 3.72 g, Kohlenhydrate 38.3 g, Fett 0.96 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 313 kcal	MOZZARELLA-KÄSE 50 g (0.4 Kugel)	159 kcal, Protein 10.8 g, Kohlenhydrate 1.24 g, Fett 12.3 g
	ROTE TOMATE 340 g (2 ganz)	61.2 kcal, Protein 2.99 g, Kohlenhydrate 13.2 g, Fett 0.68 g
	GETROCKNETER BASILIKUM 2 g (1 Teelöffel)	4.66 kcal, Protein 0.46 g, Kohlenhydrate 0.96 g, Fett 0.08 g
	OLIVENÖL 10 g (0.77 Esslöffel)	88.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 10 g



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife ZUCKERSTOFFWECHSEL entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](https://DuoLife.eu)