

Diät Ernährungsplan für 7 Tage

Für Ihr DuoLife Stoffwechsel – Gewichtsabnahme Paket

ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

Täglicher Kaloriengehalt: 1400 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 PAKET DUOLIFE STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME und kann nicht als medizinische Empfehlung für jeden Menschen behandelt werden, der diese in Anspruch nimmt.

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

ERSTELLT VON:

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

E-Mail: kontakt@9rings.pl

BIOLOGISCHE UHR FÜR DIE STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME:

08:00 – 25 ml DuoLife Tag vor der Mahlzeit

08:30 – 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProSlimer® 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 eingenommen werden. Die Zeit wird als Hinweis angegeben.



EINKAUFLISTE

| Kategorie | Produkte | |
|--------------------------|--|--|
| MEHLPRODUKTE | Roggenbrot 170 g (4.26 Scheiben) Buchweizenmehl 20 g Kleie Haferflocken 14 g (2 Teelöffel) | Haferflocken 55 g (5.5 Esslöffel) Reiswaffel 20 g (2 Portionen) |
| MOLKEREIPRODUKTE | Ei 600 g (10 Stck.) Naturjoghurt 275 g (0.8 Gläser) Kefir 300 g (1.2 Glas) | Laktosefreie Milch 1.5% 100 g Ländlicher Käse 550 g (2.75 Verpackung) |
| OBST UND GEMÜSE | Avocado 205 g (1.46 Stck.) Brokkoli 364 g (3.19 Stück) Zwiebel 50 g (0.48 Stck.) Zucchini 350 g (0.58 Stck.) Zitrone 25 g (0.31 Stck.) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehe) Apfel 400 g (2.19 mittelgroß) Blumenkohl 200 g (0.23 Stck.) Sauerkraut 284 g (2 Glas) Dill 19 g (2.35 Teelöffel) Mohrrübe 50 g (0.63 Stck.) Mandeln 97.5 g (6.5 Esslöffel) Mix Salat 80 g Chiasamen 20 g (2 Esslöffel) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Gurke 450 g (2.51 Stck.) Eingelegte Gurke 420 g (7 Stck.) Haselnuss 15 g Walnuss 35 g (1 Portion, 1 Esslöffel) Süße rote Paprika 430 g (1.86 Stck.) | Süße grüne Paprika 80 g (0.57 Stck.) Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel) Petersilie 50 g (0.63 Wurzel) Rote Tomate 1030 g (6.06 ganz) Cocktailtomaten 450 g (1 Portion) Entwässerte Tomaten in Marinade 100 g (5 Stck.) Porree 175 g (3.5 Schnitt) Radieschen 50 g (1 Portion) Eisbergsalat 320 g (8 Blatt) Wurzelsellerie 50 g (0.1 Wurzel) Staudensellerie 135 g (3 Stange) Leinsamen 20 g (2 Esslöffel) Eintägiger Karotten- und Selleriesaft 450 g (1.5 Portionen) Eintägiger Karottensaft 300 g (1 Portion) Tomatensaft 300 g (1 Portion) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel) Getrocknete Preiselbeeren 12 g (1 Esslöffel) Gefrorener Spinat 240 g (1.09 Glas) Gefrorene Erdbeeren 100 g Kokosflocken 23 g (1 Esslöffel) |
| FLEISCH UND FISCH | Kabeljau 300 g (3 Portionen) Gekochte Hähnchenbrust 100 g (1 Portion) Putenbrust 320 g (0.8 Stck.) | Hühnerbrust 650 g (3.25 Stck.) Rinderfilets 200 g (0.3 Schnitt) Geflügelschinken 48 g (1.71 Scheiben) |
| SONSTIGE | Gemahlener Zimt 1 g (1 Teelöffel) Granatapfel 50 g (0.18 Stck.) Hartes/weiches Ei 300 g (5 Stück) Kakaopulver, ungesüßt 10 g (1 Esslöffel) Gemahlener Ingwer 1 g (1 Teelöffel) Honig 5 g Reismilch 100 g (0.42 Glas) | Kokosöl 24 g (1.53 Esslöffel, 1 Teelöffel) Rapsöl 40 g (3 Teelöffel, 2.15 Esslöffel) Olivenöl 58 g (4.15 Esslöffel, 1 Teelöffel) Champignons 100 g (5 Stck.) Gekochte Buchweizengrütze 60 g Gekochte Hirsegrütze 60 g Gekochter brauner Reis 60 g Wasser 200 g (0.83 Glas) |



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 10 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 |
| Dill 19 g (2.35 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 STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: 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 Schnitt) | 1 Portion (170 g) | 223 |
| Geflügelschinken 48 g (1.71 Scheiben) | 1 Portion (20 g) | 26 |
| Gemahlener Zimt 2 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, 2 Teelöffel) | 1 Esslöffel (10 g) | 89 |
| Rapsöl 40 g (3 Teelöffel, 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 STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 1

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--------------------------------|-------------------------------|--|
| FRÜHSTÜCK 08:00 387 kcal | ROGGENBROT 40 g (1 Scheibe) | 104 kcal, Protein 3.4 g, Kohlenhydrate 19.3 g, Fett 1.32 g |
| | OLIVENÖL 5 g (0.38 Esslöffel) | 44.2 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5 g |
| | AVOCADO 140 g (1 Stck.) | 224 kcal, Protein 2.8 g, Kohlenhydrate 11.9 g, Fett 20.5 g |
| | GURKE 100 g (0.56 Stck.) | 15 kcal, Protein 0.65 g, Kohlenhydrate 3.63 g, Fett 0.11 g |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|--------------------------|---|
| ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 131 kcal | WALNUSS 20 g (1 Portion) | 131 kcal, Protein 3.05 g, Kohlenhydrate 2.74 g, Fett 13 g |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|----------------------------------|-----------------|---|---|--|
| MITTAGESSEN 13:00 486 kcal | FISCH MIT LAUCH | 20 Min. 486 kcal, Protein 55 g, Kohlenhydrate 36 g, Fett 13.6 g | Kabeljau 300 g (3 Portionen) Porree 175 g (3.5 Schnitt) Zitrone 25 g (0.31 Stck.) Rapsöl 8 g (2 Teelöffel) Entwässerte Tomaten in Marinade 40 g (2 Stck.) | Porree in dünne Ringe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten auf einem Teelöffel Rapsöl köcheln lassen, nach einigen Minuten kann man Wasser zugeben. Porree dazugeben, den gewürzten Fisch mit ausgepresstem 1/3 Zitronensaft übergießen in der zweiten Pfanne (auch in Rapsöl) braten. Nach dem Braten den Fisch auf den Teller auf den Porrees legen. Mit Tomaten servieren. |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|---------------------------------------|---|---|
| NACHMITTAGSSNACK 16:00 169 kcal | EINTÄGIGER KAROTTENSAFT 300 g (1 Portion) | 111 kcal, Protein 1.2 g, Kohlenhydrate 26.1 g, Fett 0.3 g |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---------------------------------|----------------|---|---|---|
| ABENDESSEN 19:00 339 kcal | SALADE NIÇOISE | 10 Min. 315 kcal, Protein 19.5 g, Kohlenhydrate 12.7 g, Fett 18.3 g | Eisbergsalat 120 g (3 Blatt) Süße grüne Paprika 80 g (0.57 Stck.) Süße rote Paprika 80 g, (0.35 Stck.) Gurke 50 g (0.28 Stck.) Olivenöl 5 g (0.38 Esslöffel) Hartes/weiches 120 g (2 Stck.) Geflügelschinken 28 g (1 Scheibe) | Alles aufschneiden und würzen. Mit Olivenöl bestreuen und mit einer Prise Salz, Oregano, Basilikum bestreuen. |



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 2

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---------------------------------------|---------|---|---|---|
| FRÜHSTÜCK 08:00 377 kcal | OMELETT | 8 Min. 377 kcal, Protein 21.6 g, Kohlenhydrate 5.1 g, Fett 26.1 g | Ei 180 g (3 Stck.) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Rote Tomate 170 g (1 ganz) | Tomatenscheiben auf das Omelett legen, salzen und mit Pfeffer würzen. |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---|------------------|--|---|------------|
| ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 167 kcal | PETERSILIENSALAT | 5 Min. 167 kcal, Protein 7.8 g, Kohlenhydrate 34.9 g, Fett 1.5 g | Apfel 150 g (0.82 mittelgroß) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel) Petersiliengrün 30 g | |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---|------------------------------------|---|---|--|
| MITTAGESSEN 13:00 610 kcal | SALAT MIT HUHN UND GRANATAPFEL | 20 Min. 376 kcal, Protein 36.9 g, Kohlenhydrate 25.5 g, Fett 14.2 g | Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.) Kirschtomaten 250 g Mix Salat 80 g Granatapfel 50 g (0.18 Stck.) Honig 5 g Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) | Die Hähnchenbrust mit provenzalischen Kräutern, Thymian, Salz, Pfeffer würzen, 15 Minuten kochen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten in zwei Hälften schneiden. Die Salatblätter zerreißen, das Hähnchen und die Tomaten darauf legen. Die Granatapfel Frucht quer schneiden - die Kerne der einen Hälfte aushöhlen, den Saft der anderen Hälfte auspressen. Den ausgepressten Granatapfelsaft mit Honig und Olivenöl mischen und über den Salat gießen. |
| | ROGGENBROT 35 g (0.88 Scheiben) | 90.6 kcal, Protein 2.97 g, Kohlenhydrate 16.9 g, Fett 1.15 g | | |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|-------------------------------|--|
| NACHMITTAGSSNACK 16:00 231 kcal | TOMATENSAFT 300 g (1 Portion) | 66 kcal, Protein 1.8 g, Kohlenhydrate 13.8 g, Fett 0.3 g |
| | MANDELN 15 g (1 Esslöffel) | 86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|--------------------------------------|---|
| ABENDESSEN 19:00 246 kcal | LÄNDLICHER KÄSE 200 g (1 Verpackung) | 144 kcal, Protein 24.8 g, Kohlenhydrate 5.44 g, Fett 2.04 g |
| | EINGELEGT GURKE 300 g (5 Stck.) | 36 kcal, Protein 1.5 g, Kohlenhydrate 7.23 g, Fett 0.9 g |
| | OLIVENÖL 4 g (1 Teelöffel) | 35.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 4g |
| | SÜßE ROTE PAPRIKA 100 g (0.43 Stck.) | 31 kcal, Protein 0.99 g, Kohlenhydrate 6.03 g, Fett 0.3 g |



TAG 3

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--------------------------------|--|--|
| FRÜHSTÜCK 08:00 408 kcal | GEKOCHTE HÄHNCHENBRUST 100 g (1 Portion) | 99 kcal, Protein 21.5 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 1.3 g |
| | RADIESCHEN 50 g (1 Portion) | 8 kcal, Protein 0.34 g, Kohlenhydrate 1.7 g, Fett 0.05 g |
| | SÜßE ROTE PAPRIKA 100 g (0.43 Stck.) | 31 kcal, Protein 0.99 g, Kohlenhydrate 6.03 g, Fett 0.3 g |
| | EISBERGSALAT 80 g (2 Blatt) | 11.2 kcal, Protein 0.72 g, Kohlenhydrate 2.38 g, Fett 0.11 g |
| | ROGGENBROT 60 g (1.5 Scheiben) | 155 kcal, Protein 5.1 g, Kohlenhydrate 29 g, Fett 1.98 g |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|----------------------------|---|
| ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 174 kcal | MANDELN 30 g (2 Esslöffel) | 174 kcal, Protein 6.34 g, Kohlenhydrate 6.46 g, Fett 15 g |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|----------------------------------|--------------|---|--|--|
| MITTAGESSEN 13:00 466 kcal | GEMÜSEPLATTE | 20 Min. 466 kcal, Protein 39.4 g, Kohlenhydrate 31.9 g, Fett 16.7 g | Zucchini 350 g (0.58 Stck.) Süße rote Paprika 50 g, (0.22 Stck.) Rote Tomate 150 g (0.88 ganz) Dill 4 g (1 Teelöffel) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Olivenöl 13 g (1 Esslöffel) Gekochte Buchweizengrütze 60 g Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.) | In wenig Wasser kochen: Zucchini, Paprika und Tomate. Dill und Petersiliengrün, Pfeffer, Kräuter der Provence, Bohnenkraut, Knoblauch hinzufügen und mit Olivenöl darüber gießen. Mit gekochten Grütze und gegrillter Hühnerbrust servieren. |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| NACHMITTAGSSNACK 16:00 167 kcal | SCHOKOLADENPUDDING MIT CHIA | 10 Min. 167 kcal, Protein 5.1 g, Kohlenhydrate 23.1 g, Fett 7.3 g | Reismilch 100 g (0.42 Glas) Chiasamen 20 g (2 Esslöffel) Kakaopulver, ungesüßt 10 g (1 Esslöffel) | Chiasamen und Kakao in die Milch dazugeben und umrühren. 15-20 Minuten einwirken lassen. Erneut umrühren. Decken Sie es mit lebensmittelechter Folie ab und stellen Sie es über Nacht in den Kühlschrank. |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---------------------------------|------------------------------|---|--|------------|
| ABENDESSEN 19:00 311 kcal | IM OFEN GEBACKENE PUTENBRUST | 10 Min. 311 kcal, Protein 23.3 g, Kohlenhydrate 6.84 g, Fett 20 g | Putenbrust 100 g (0.25 Stck.) Brokkoli 114 g (1 Stück) Olivenöl 13 g (1 Esslöffel) | |



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 4

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|------------|
| FRÜHSTÜCK 08:00 399 kcal | HAFERBREI MIT KOKOSFLOCKEN | 10 Min. 399 kcal, Protein 10.6 g, Kohlenhydrate 35.4 g, Fett 24.3 g | Haferflocken 30 g (3 Esslöffel) Haferflocken 10 g (1 Esslöffel) Kokosflocken 13 g (1 Esslöffel) Haselnuss 15 g Laktosefreie Milch 1.5% 100 g | |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---|-----------------------|---|--|--|
| ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 171 kcal | ZIMT-INGWER- KEKSE | 10 Min. 171 kcal, Protein 6.17 g, Kohlenhydrate 16.6 g, Fett 8.6 g | Buchweizenmehl 10 g Kleie Haferflocken 7 g (1 Teelöffel) Kokosöl 5 g (0.38 Esslöffel) Getrocknete Preiselbeere 6 g (0.5 Esslöffel) Ei 30 g (0.5 Stck.) Gemahlener Ingwer 1 g (0.5 Teelöffel) Gemahlener Zimt 1 g (0.5 Teelöffel) | Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Kugeln formen, indem man sie auf Kekse flachdrückt. Bei . 180 Grad ca. 20-25 Minuten backen |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---|------------------|--|---|---|
| MITTAGESSEN 13:00 443 kcal | RINDFLEISCHSALAT | 20 Min. 443 kcal, Protein 49 g, Kohlenhydrate 24.9 g, Fett 14.4 g | Rinderfilet 200 g (0.3 Schnitt) Eingelegte Gurke 120 g (2 Stck.) Staudensellerie 135 g (3 Stange) Süße rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Entwässerte Tomaten in Marinade 60 g (3 Stck.) | Rindfleisch in der eigenen Sauce, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika, dünsten. Mit geschnittenem Gemüse servieren. |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|--|--|
| NACHMITTAGSSNACK 16:00 174 kcal | EINGEWEICHTE MANDELN 30 g (2 Esslöffel) Mindestens 6 Stunden vorher einweichen. | 2 Min. 174 kcal, Protein 6.3 g, Kohlenhydrate 6.3 g, Fett 14.7 g |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|--------------------------------------|--|
| ABENDESSEN 19:00 244 kcal | Ländlicher Käse 200 g (1 Verpackung) | 144 kcal, Protein 24.8 g, Kohlenhydrate 5.44 g, Fett 2.04 g |
| | ROTE TOMATE 340 g (2 ganz) | 61.2 kcal, Protein 2.99 g, Kohlenhydrate 13.2 g, Fett 0.68 g |
| | REISWAFFEL 10 g (1 Portion) | 39.2 kcal, Protein 0.71 g, Kohlenhydrate 8.11 g, Fett 0.43 g |



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 5

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---|---------------------------------|--|---|--|
| FRÜHSTÜCK 08:00 325 kcal | RÜHREI | 8 Min. 325 kcal, Protein 26.8 g, Kohlenhydrate 7.6 g, Fett 17.4 g | Ei 180 g (3 Stck.) Champignons 100 g (5 Stck.) Geflügelschinken 20 g (0.71 Scheiben) Rote Tomate 100 g (0.59 ganz) | |
| ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 171 kcal | ZIMT-INGWER- KEKSE | 10 Min. 171 kcal, Protein 6.17 g, Kohlenhydrate 16.6 g, Fett 8.6 g | Buchweizenmehl 10 g Kleie Haferflocken 7 g (1 Teelöffel) Kokosöl 5 g (0.38 Esslöffel) Getrocknete Preiselbeere 6 g (0.5 Esslöffel) Ei 30 g (0.5 Stck.) Gemahlener Ingwer 1 g (0.5) Teelöffel Gemahlener Zimt 1 g (0.5 Teelöffel) | Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Kugeln formen, indem man sie auf Kekse flachdrückt. Bei . 180 Grad ca. 20-25 Minuten backen |
| MITTAGESSEN 13:00 514 kcal | IN FOLIE GEBACKENER PUTE | 20 Min. 514 kcal, Protein 46.2 g, Kohlenhydrate 11.4 g, Fett 28.4 g | Putenbrust 220 g (0.55 Stck.) Sauerkraut 282 g (2 Glas) Rapsöl 13 g (1 Esslöffel) | Mit Öl übergossenem Kohl servieren. |
| NACHMITTAGSSNACK 16:00 159 kcal | PETERSILIENCOCKTAIL | 10 Min. 159 kcal, Protein 2.6 g, Kohlenhydrate 37.5 g, Fett 0.5 g | Apfel 250 g (1.82 mittelgroß) Petersiliengrün 10 g Wasser 200 g (0.83 Glas) | |
| ABENDESSEN 19:00 326 kcal | SUPPE BROKKOLI- -SAHNE-SUPPE | 20 Min. 245 kcal, Protein 11.2 g, Kohlenhydrate 35.1 g, Fett 5.89 g | Brokkoli 250 g (2.19 Stück) Mohrrübe 50 g (0.63 Stck.) Wurzelsellerie 50 g (0.1 Wurzel) Petersilie 50 g (0.63 Wurzel) Naturjoghurt 25 g Gekochte Hirsegrütze 30 g Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel) | In 0.3 l Wasser kochen: Brokkoli in Teilen, Karotten, Sellerie, Petersilie. Lorbeerblatt, Piment und Pfeffer, Chili, Basilikum, eine Prise Salz zugeben. Bei weichem Gemüse die Lorbeerblätter herausnehmen und mit dem gekochten Haferbrei mixen. Man kann mit einem Fleck Naturjoghurt dekoriert werden. Mit Kürbiskernen bestreuen. |



TAG 6

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| FRÜHSTÜCK 08:00 359 kcal | HARTES / WEICHES EI 120 g (2 Stück) | 167 kcal, Protein 15 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 11.6 g |
| | ROGGENBROT 35 g (0.88 Scheiben) | 90.6 kcal, Protein 2.97 g, Kohlenhydrate 16.9 g, Fett 1.15 g |
| | ROTE TOMATE 170 g (1 ganz) | 30.6 kcal, Protein 1.5 g, Kohlenhydrate 6.61 g, Fett 0.34 g |
| | OLIVENÖL 8 g (0.62 Esslöffel) | 70.7 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 8 g |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|--------------------------------|---|
| ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 130 kcal | MANDELN 22.5 g (1.5 Esslöffel) | 130 kcal, Protein 4.76 g, Kohlenhydrate 4.85 g, Fett 11.2 g |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|----------------------------------|-------------------|---|---|---|
| MITTAGESSEN 13:00 529 kcal | HÄHNCHEN IN CURRY | 20 Min. 529 kcal, Protein 49.7 g, Kohlenhydrate 18.9 g, Fett 23.8 g | Hühnerbrust 200 g (1 Stck.) Naturjoghurt 50 g Rapsöl 15 g (1.15 Esslöffel) Gurke 200 g (1.11 Stck.) Naturjoghurt 100 g (0.4 Glas) Dill 10 g Gekochte Hirsegrütze 30 g | Marinade: 50 g Naturjoghurt + nach Belieben Curry, Pfeffer, Pfeffer - umrühren und gehacktes Huhn dazugeben (Huhn kann am Vortag mariniert werden). Das marinierte Fleisch mit Rapsöl zubereiten. Mit Salatgurke und Grütze servieren |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|---------------------------------------|---|--|
| NACHMITTAGSSNACK 16:00 122 kcal | Eintägiger Karotten- und Selleriesaft 450 g, (1.5 Portionen) | 122 kcal, Protein 1.35 g, Kohlenhydrate 37.8 g, Fett 1.8 g |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| ABENDESSEN 19:00 280 kcal | SALAT MIT BRAUNEM REIS UND MIT HAUSGEMACHTER MAYONNAISE-SAUCE | 15 Min. 280 kcal, Protein 26.3 g, Kohlenhydrate 20.6 g, Fett 7.56 g | Gekochter weißer Reis 30 g Rote Tomate 100 g (0.59 ganz) Gurke 100 g (0.56 Stck.) Eisbergsalat 120 g (3 Blatt) Ländlicher Käse 150 g (0.75 Verpackung) Hartes/weiches 60 g (1 Stck.) | Die Tomaten, Gurken und den Salat zerreißen (jede beliebige Menge). Mit Salz und Pfeffer würzen, alles vermischen. Hausgemachte Mayonnaisesauce: ländlicher Käse + heißes hartgekochtes Ei + eine Prise Salz (alles mixen). |



DuoLife

Die Diät, die zur Unterstützung des Paket DuoLife STOFFWECHSEL – GEWICHTSABNAHME entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 7

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---------------------------------------|----------------------------|--|--|---|
| FRÜHSTÜCK 08:00 324 kcal | HAFERBREI MIT KOKOSFLOCKEN | 10 Min. 324 kcal, Protein 6.1 g, Kohlenhydrate 28.4 g, Fett 21.7 g | Haferflocken 25 g (2 Esslöffel) Haferflocken 10 g (1 Esslöffel) Kokosflocken 10 g Avocado 65 g (0.46 Stck.) | Eine Prise Ingwer und Zimt zugeben. Kochendes Wasser darüber gießen, Avocado dazugeben. |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---|-----------------|--|---|------------|
| ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 158 kcal | ERDBEERCOCKTAIL | 5 Min. 158 kcal, Protein 9 g, Kohlenhydrate 21 g, Fett 0 g | Kefir 300 g (1.2 Glas) Gefrorene Erdbeeren 100 g | |

| Mahlzeit | Speise | Informationen | Zutaten (1 PORTION) | Kochrezept |
|---|--------------------|---|--|--|
| MITTAGESSEN 13:00 510 kcal | RISOTTO MIT SPINAT | 20 Min. 510 kcal, Protein 54.4 g, Kohlenhydrate 29 g, Fett 15.6 g | Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.) Kokosöl 4 g (1 Teelöffel) Gefrorener Spinat 240 g (1.09 Glas) Zwiebeln 50 g (0.48 Stck.) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Ei 60 g (1 Stck.) Naturjoghurt 100 g (0.4 Glas) Gekochter weißer Reis 30 g | Zwiebel und Fleisch in Würfel schneiden, den Knoblauch durch die Presse drücken, alles in die Pfanne legen und braten. Dann den Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen und unter dem Deckel dünsten. Das Ei verrühren und zum Spinat geben. Alle Zutaten mit dem gekochten Reis mischen, Joghurt zugeben. |

| Mahlzeit | Zutaten | Informationen |
|--|-----------------------------------|--|
| NACHMITTAGSSNACK 16:00 128 kcal | COCKTAILTOMATEN 200 g (1 Portion) | 30 kcal, Protein 1.8 g, Kohlenhydrate 7.2 g, Fett 0.4 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 |
|--|-----------------------------|--|---|---|
| ABENDESSEN 19:00 299 kcal | SPIEGELEIER AUF ÖL | 8 Min. 260 kcal, Protein 16.5 g, Kohlenhydrate 8.35 g, Fett 14.8 g | Ei 120 g (2 Stck.) Kokosöl 4 g (1 Teelöffel) Blumenkohl 200 g (0.23 Stck.) Dill 5 g (1.25 Teelöffel) | Blumenkohl kochen und mit Dill bestreuen. |
| | REISWAFFEL 10 g (1 Portion) | 39.2 kcal, Protein 0.71 g, Kohlenhydrate 8.11 g, Fett 0.43 g | | |

