



DuoLife

Diät Ernährungsplan für 7 Tage

Für Ihr DuoLife Reinigung Paket

ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

Täglicher Kaloriengehalt: 1700 kcal (Die Ernährung sollte an den individuellen Kalorienbedarf angepasst werden, unter Berücksichtigung der Werte von Kohlenhydrateen, 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 REINIGUNG 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 Min. destens 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 REINIGUNG:

08:00 – 25 ml DuoLife Tag vor der Mahlzeit und 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

08:30 – 2 Kapseln DuoLife Medical Formula BorelissPro® 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® 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.



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

EINKAUFLISTE

Kategorie	Produkte	
MEHLPRODUKTE	Roggenbrötchen 60 g (1.4 großes Brötchen) Vollkornbrot 170 g (2 Portionen, 1 Scheibe) Roggenbrot 30 g (0.75 Scheiben) Buchweizengrütze 35 g (0.19 Glas) Hirsegrütze 30 g (3 Esslöffel)	Kleie Haferflocken 70 g (2 Esslöffel) Haferflocken 110 g (11 Esslöffel) Gerstengrütze 75 g (5 Esslöffel) Reiswaffel 30 g (3 Portionen)
MOLKEREIPRODUKTE	Ei 30 g (0.5 Stck.) Kefir 60 g (0.24 Glas)	Hartziegenkäse 45 g (2.25 Scheiben) Quark 80 g (0.4 Verpackung)
OBST UND GEMÜSE	Ananas 90 g (0.1 Frucht) Avocado 240 g (1.71 Stck.) Batate 130 g Heidelbeeren 100 g (0.77 Glas) Gekochte rote Beete 250 g (2.08 ganz) Zwiebel 155 g (1.48 Stck.) Meerrettich 20 g Zucchini 420 g (0.7 Stck.) Zitrone 20 g (0.25 Stck.) Knoblauch, roh 7.5 g (1.5 Zehen) Spargelbohnen, grün 450 g (4.5 Handvoll) Spargelbohnen, gelb 200 g (2 Handvoll) Grüne Erbsen 150 g (1.07 Glas) Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt) Apfel 500 g (1.43 groß) Dill 8 g (2 Teelöffel) Himbeeren 60 g (0.86 Glas) Gefrorene Himbeeren 80 g (1.14 Handvoll) Mohrrübe 70 g (0.88 Stck.) Mandeln 105 g (7 Esslöffel) Chiasamen 15 g (1.5 Esslöffel)	Petersiliengrün 20 g (5 Teelöffel) Eingelegte Gurke 360 g (6 Stck.) Walnuss 120 g (8 Esslöffel) Süße rote Paprika 860 g (3.74 Stck.) Kürbiskerne 60 g (6 Esslöffel) Orange 490 g (2.05 Stck.) Rote Tomate 320 g (1.76 ganz, 1 Scheibe) Tomatenkonserve 200 g (0.83 Dose) Cocktailtomaten 150 g Rucola 80 g (4 Handvoll) Staudensellerie 60 g (0.12 Stck.) Leinsamen 10 g (1 Esslöffel) Eintägiger Karottensaft 300 g (1 Portion) Tomatensaft 600 g (2.6 Glas) Zitronensaft 14 g (1 Esslöffel, 2.67 Teelöffel) Getrocknete Pflaumen 20 g (1 Portion) Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel) Erdbeere, gefroren 140 g Kürbiskerne 25 g (1 Teelöffel, 3.85 Esslöffel) Gemüsebrühe 300 g Getrocknete Pflaume 55 g (4.5 Portionen)
FLEISCH UND FISCH	Kabeljau, Filet 450 g (4.5 Stck.) Putenbrust 150 g (0.38 Stck.) Forelle 100 g Thunfisch in Eigensoße 120 g (1 Dose)	Rinderhackfleisch 150 g (1.5 Portionen) Atlantischer Lachs 180 g (0.9 Filet) Räucherlachs 50 g (1 Portion)
SONSTIGE	Grapefruit 200 g (1 Portion) Kokosnussdosenmilch 470 g (3.5 Portionen) Reismilch 275 g (1.16 Glas) Senf 10 g (1 Teelöffel) Kokosöl 23 g (1.77 Esslöffel) Rapsöl 20 g (1.54 Esslöffel) Olivenöl 87 g (5.92 Esslöffel, 2.5 Teelöffel)	Lamm-Flocken 70 g (7 Esslöffel) Getrockneter Basilikum 2 g (1 Teelöffel) Gekochte Buchweizengrütze 180 g Gekochte Hirsegrütze 240 g (2 Portionen) Gekochte Reisquinoa 35 g Gekochter brauner Reis 80 g Wasser 775 g (3.23 Glas)



DuoLife

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

DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Roggenbrötchen 60 g (1.4 großes Brötchen)	1 Stck. (70 g)	203
Vollkornbrot 170 g (2 Portionen, 1 Scheibe)	1 Scheibe (40 g)	84
Roggenbrot 30 g (0.75 Scheiben)	1 Scheibe (40 g)	104
Buchweizengrütze 35 g (0.19 Glas)	1 Tüte - 100 g	356
Hirsegrütze 30 g (3 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	33,4
Kleie Haferflocken 70 g (2 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35,8
Haferflocken 110 g (11 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	36,6
Gerstengrütze 75 g (5 Esslöffel)	1 Glas (200 g)	218
Reiswaffel 30 g (3 Portionen)	1 Portion (10 g)	39,2
Ei 30 g (0.5 Stck.)	1 Stck.	84
Kefir 60 g (0.24 Glas)	1 Glas (200 g)	74
Hartziegenkäse 45 g (2.25 Scheiben)	1 Scheibe	55
Quark 80 g (0.4 Verpackung)	1 Esslöffel (10 g)	8
Ananas 90 g (0.1 Frucht)	1 Portion (100 g)	64
Avocado 240 g (1.71 Stck.)	1 Stck. (130 g)	208
Batate 130 g	1 Stck. (100 g)	76
Heidelbeeren 100 g (0.77 Glas)	1 Glas (130 g)	74
Gekochte rote Beete 250 g (2.08 ganz)	1 Stck. (120 g)	94
Zwiebel 155 g (1.48 Stck.)	1 Stck. (105 g)	42
Meerrettich 20 g	1 Esslöffel	10
Zucchini 420 g (0.7 Stck.)	1 Stck. (600 g)	90
Zitrone 20 g (0.25 Stck.)	1 Scheibe	4
Knoblauch, roh 7.5 g (1.5 Zehen)	1 Zehe (5 g)	7,5
Spargelbohnen, grün 450 g (4.5 Handvoll)	1 Handvoll (100 g)	16
Spargelbohnen, gelb 200 g (2 Handvoll)	1 Handvoll (100 g)	24
Grüne Erbsen 150 g (1.07 Glas)	1 Glas (200 g)	160
Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt)	1 Teelöffel (4 g)	14
Apfel 500 g (1.43 groß)	1 groß	112
Dill 8 g (2 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Himbeeren 60 g (0.86 Glas)	100 g	28
Gefrorene Himbeeren 80 g (1.14 Handvoll)	100 g	42
Mohrrübe 70 g (0.88 Stck.)	1 Stck. (80 g)	22
Mandeln 105 g (7 Esslöffel)	1 Esslöffel (30 g)	181
Chiasamen 15 g (1.5 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	45
Petersiliengrün 20 g (5 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	2
Eingelegte Gurke 360 g (6 Stck.)	1 Stck. (60 g)	7
Walnuss 120 g (8 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	64,5
Süße rote Paprika 860 g (3.74 Stck.)	1 Stck. (231 g)	74

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 REINIGUNG entwickelt wurde.
Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Kürbiskerne 60 g (6 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	56
Orange 490 g (2.05 Stck.)	1 Stck. (239 g)	107,5
Rote Tomate 320 g (1.76 ganz, 1 Scheibe)	1 Stck. (170 g)	23
Tomatenkonserve 200 g (0.83 Dose)	1 Dose (200 g)	56
Cocktailtomaten 150 g)	1 Glas (200 g)	30
Rucola 80 g (4 Handvoll)	1 Handvoll (20 g)	5
Staudensellerie 60 g (0.12 Stck.)	1 Stange (45 g)	3
Leinsamen 10 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	18
Eintägiger Karottensaft 300 g (1 Portion)	1 Glas (300 g)	111
Tomatensaft 600 g (2.6 Glas)	1 Glas (300 g)	60
Zitronensaft 14 g (1 Esslöffel, 2.67 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Getrocknete Pflaumen 20 g (1 Portion)	1 Stck.	21
Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Erdbeere, gefroren 140 g	1 Glas (150 g)	60
Kürbiskerne 56 g (1 Teelöffel, 3.85 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	27
Gemüsebrühe 300 g		
Getrocknete Pflaume 55 g (4.5 Portionen)	1 Stck.	21
Kabeljau, Filet 450 g (4.5 Stck.)	1 Filet (100 g)	82
Putenbrust 150 g (0.38 Stck.)	1 Stck. (400 g)	352
Forelle 100 g	1 Filet (150 g)	174
Thunfisch in Eigensoße 120 g (1 Dose)	100 g	103
Rinderhackfleisch 150 g (1.5 Portionen)	100 g	170
Atlantischer Lachs 180 g (0.9 Filet)	1 Filet (200 g)	284
Räucherlachs 50 g (1 Portion)	1 Filet (28 g)	45
Grapefruit 200 g (1 Portion)	1 Stck (262 g)	110
Kokosnussdosenmilch 470 g (3.5 Portionen)	1 Glas (200 g)	258
Reismilch 275 g (1.16 Glas)	1 Glas (200 g)	94
Senf 10 g (1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	18
Kokosöl 23 g (1.77 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	89
Rapsöl 20 g (1.54 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	88
Olivenöl 87 g (5.92 Esslöffel, 2.5 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	90
Lamm-Flocken 70 g (7 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	36
Getrockneter Basilikum 2 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	10
Gekochte Buchweizengrütze 180 g	1 Glas (200 g)	208
Gekochte Hirsegrütze 240 g (2 Portionen)	1 Glas (200 g)	198
Gekochte Reisquinoa 25 g	1 Glas (200 g)	240
Gekochter brauner Reis 80 g	1 Glas (200 g)	220
Wasser 775 g (3.23 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 REINIGUNG entwickelt wurde.
Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 1

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 392 kcal	HAFERBREI KOKOSFLOCKEN	10 Min. 392 kcal, Protein 10.2 g, Kohlenhydrate 32.3 g, Fett 24.8 g	Haferflocken 20 g (2 Esslöffel) Kleie Haferflocken 30 g Kokosflocken 6 g (1 Teelöffel) Walnuss 10 g (0.67 Esslöffel) Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 100 g (0.42 Glas)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 214 kcal	COCKTAIL	10 Min. 214 kcal, Protein 5.68 g, Kohlenhydrate 40.6 g, Fett 1.94 g	Orange 250 g (1.05 Stck.) Petersiliengrün 16 g (4 Teelöffel) Kleie Haferflocken 20 g Wasser 250 g (1.04 Glas)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 571 kcal	THUNFISCH- UND AVOCADOSALAT	15 Min. 571 kcal, Protein 29.7 g, Kohlenhydrate 46.4 g, Fett 30.6 g	Avocado 140 g (1 Stck.) Thunfisch in Eigensauce 120 g (1 Dose) Cocktailtomaten 150 g Eingelegte Gurke 180 g (3 Stck.) Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel) Gekochter brauner Reis 80 g Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Schale und Kerne von der Avocado entfernen und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln, den Thunfisch abtropfen lassen und ihn und in Viertel geschnittenen Tomaten und Gurken dazugeben. Petersiliengrün und Schnittlauch klein schneiden und in den Salat geben. Das Ganze mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gekochtem Reis servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNAC 16:00 164 kcal	TOMATENSAFT 300 g (1.3 Glas)	66 kcal, Protein 1.8 g, Kohlenhydrate 13.8 g, Fett 0.3 g
	WALNUSS 15 g (1 Esslöffel)	98.1 kcal, Protein 2.28 g, Kohlenhydrate 2.06 g, Fett 9.78 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ABENDESSEN 19:00 357 kcal	REISWAFFEL 30 g (3 Portionen)	118 kcal, Protein 2.13 g, Kohlenhydrate 24.3 g, Fett 1.29 g
	RUCOLA 20 g (1 Handvoll)	5 kcal, Protein 0.52 g, Kohlenhydrate 0.73 g, Fett 0.13 g
	SÜßE ROTE PAPRIKA 100 g (0.43 Stck.)	31 kcal, Protein 0.99 g, Kohlenhydrate 6.03 g, Fett 0.3 g
	HARTZIEGENKÄSE 45 g (2.25 Scheiben)	203 kcal, Protein 14 g, Kohlenhydrate 0.9 g, Fett 16.2 g



DuoLife

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

TAG 2

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 398 kcal	HAFERFLOCKEN 40 g (4 Esslöffel)	158 kcal, Protein 4.4 g, Kohlenhydrate 29.4 g, Fett 2.54 g
	LEINSAMEN 10 g (1 Esslöffel)	53.4 kcal, Protein 1.83 g, Kohlenhydrate 2.89 g, Fett 4.22 g
	MANDELN 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g
	GEFRORENE HIMBEEREN 80 g (1.14 Handvoll)	41.6 kcal, Protein 0.96 g, Kohlenhydrate 9.55 g, Fett 0.52 g
	REISMILCH 125 g (0.53 Glas)	58.8 kcal, Protein 0.35 g, Kohlenhydrate 11.5 g, Fett 1.21 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 209 kcal	CHIAPUDDING MIT HEIDELBEERE	10 Min. 209 kcal, Protein 3.2 g, Kohlenhydrate 21.4 g, Fett 13 g	Chiasamen 15 g (1.5 Esslöffel) Heidelbeeren 100 g (0.77 Glas) Kokosnussdosenmilch 40 g Wasser 100 g (0.42 Glas)	Wasser über die Chiasamen gießen und ca. 24 Stunden einwirken lassen. Nach dieser Zeit die Heidelbeeren (diese können gefroren sein), Wasser und Milch zugeben. Mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 581 kcal	LACHSFILET IN FOLIE GEBACKEN MIT GEMÜSE	15 Min. 581 kcal, Protein 40.3 g, Kohlenhydrate 17.5 g, Fett 36.8 g	Atlantischer Lachs 180 g (0.9 Filet) Zucchini 300 g (0.5 Stck.) Dill 4 g (1 Teelöffel) Gekochte Hirsegrütze 40 g Olivenöl 13 g (1 Esslöffel)	Mit gekochter Buchweizengrütze servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 187 kcal	TOMATENSAFT 300 g, (1.3 Glas)	66 kcal, Protein 1.8 g, Kohlenhydrate 13.8 g, Fett 0.3 g
	GETROCKNETE PFLAUMEN 20 g, (1 Portion)	22.6 kcal, Protein 0.25 g, Kohlenhydrate 5.94 g, Fett 0.05 g
	WALNUS 15 g, (1 Teelöffel)	98.1 kcal, Protein 2.28 g, Kohlenhydrate 2.06 g, Fett 9.78 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 345 kcal	CURRY MIT SPARGELBOHNEN	15 Min. 345 kcal, Protein 4.29 g, Kohlenhydrate 43 g, Fett 13.6 g	Knoblauch, roh 2.5 g (0.5 Zehen) Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt) Spargelbohnen, grün 250 g (2.5 Handvoll) Reismilch 150 g (0.63 Glas) Rote Tomate 150 g (0.88 ganz) Kokosöl 13 g (1 Esslöffel) Gekochte Reisquinoa 35 g	Alle Zutaten von Masala zerkleinern und miteinander vermengen (halbe Knoblauchzehen, geriebener Ingwer, Salz nach Geschmack). Kreuzkümmel, Muskat und Masala in die Pfanne mit Öl zugeben. Bohnen dazugeben. Milch dazugeben. 15 Minuten dünsten. Die gehackten Tomaten dazugeben. Mit Pfeffer und Petersilie würzen. Mit gekochter Reis-Quinoa servieren.



DuoLife

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

TAG 3

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 266 kcal	HIRSEGRÜTZE 30 g (3 Esslöffel)	113 kcal, Protein 3.31 g, Kohlenhydrate 21.9 g, Fett 1.27 g
	HIRSEGRÜTZE-FLOCKEN 20 g (2 Esslöffel)	72.2 kcal, Protein 2 g, Kohlenhydrate 13.8 g, Fett 0.8 g
	KOKOSFLOCKEN 10 g (0.77 Portion)	68.4 kcal, Protein 0.53 g, Kohlenhydrate 2.15 g, Fett 6.91 g
	GETROCKNETE PFLAUME 10 g (1 Portion)	12.4 kcal, Protein 0.11 g, Kohlenhydrate 3.29 g, Fett 0.02 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 215 kcal	HAFERFLOCKENPLÄTZCHEN	10 Min. 215 kcal, Protein 5.6 g, Kohlenhydrate 38 g, Fett 3.9 g	Apfel 250 g Haferflocken 20 g (2 Esslöffel) Ei 30 g (0.5 Stck.)	Mittelgroßen Apfel reiben, um 180 g Mousse zu erhalten - in einem Topf schmoren. Zimt nach Belieben zugeben. Ein Ei in die kühle Mousse geben, Haferflocken dazugeben und vermengen. Dann walnussgroße Kugeln formen, diese flach drücken. Die Plätzchen sollten bei 180 Grad für ca. 10-12 Minuten leicht gebräunt gebacken werden.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 558 kcal	FISCH IM KEFIR UND MEERRETTICH	20 Min. 362 kcal, Protein 32.6 g, Kohlenhydrate 32.5 g, Fett 9.08 g	Forelle 100 g Kefir 60 g (0.24 Glas) Zitronensaft 5 g (1.67 Teelöffel) Meerrettich 20 g Gekochte Buchweizengrütze 120 g Eingelegte Gurke 120 g (2 Stck.)	Die Forelle ausnehmen und in Glocken schneiden (100 g Fleisch übrig lassen). Kefir mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Fleisch in eine Schüssel geben, den Kefir darüber gießen und für ein oder zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann den Fisch abtropfen lassen und mit Gewürzen umhüllen. Anbraten. Meerrettich mit Zitronensaft mischen und über den Fisch gießen und 30 Min. bei 180 Grad backen. Mit Grütze und Gurke servieren.
	WALNUSS 30 g (2 Esslöffel)	196 kcal, Protein 4.57 g, Kohlenhydrate 4.11 g, Fett 19.6 g		

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNAC 16:00 151 kcal	GREAPEFRUIT 200 g (1 Portion)	64 kcal, Protein 1.26 g, Kohlenhydrate 16.2 g, Fett 0.2 g
	MIGDALY 15 g, (1 lyzka)a MANDELN 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ABENDESSEN 19:00 328 kcal	VOLLKORBROT 35 g (1 Portion)	80.5 kcal, Protein 2.06 g, Kohlenhydrate 17.9 g, Fett 0.45 g
	QUARK 80 g (0.4 Verpackung)	57.6 kcal, Protein 9.91 g, Kohlenhydrate 2.18 g, Fett 0.82 g
	SÜßE ROTE PAPRIKA 110 g (0.48 Stck.)	34.1 kcal, Protein 1.09 g, Kohlenhydrate 6.63 g, Fett 0.33 g
	KÜRBISKERNE 20 g,(2 Esslöffel)	112 kcal, Protein 6.05 g, Kohlenhydrate 2.14 g, Fett 9.81 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 REINIGUNG entwickelt wurde.
Erfahren Sie mehr auf: DuoLife.eu

TAG 4

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 419 kcal	HAFERFLOCKEN 30 g (3 Esslöffel)	118 kcal, Protein 3.3 g, Kohlenhydrate 22 g, Fett 1.91 g
	KLEIE HAFERFLOCKEN 20 g (2 Esslöffel)	72.2 kcal, Protein 3.6 g, Kohlenhydrate 9.12 g, Fett 1.54 g
	HIMBEERE 60 g (0.86 Handvoll)	31.2 kcal, Protein 0.72 g, Kohlenhydrate 7.16 g, Fett 0.39 g
	KOKOSMILCH IN DER DOSE 100 g (1 Portion)	197 kcal, Protein 2 g, Kohlenhydrate 2.8 g, Fett 21.3 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 198 kcal	EINTÄGIGER KAROTTENSAFT 300 g (1 Portion)	111 kcal, Protein 1.2 g, Kohlenhydrate 26.1 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	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 552 kcal	RINDFLEISCH-BURGER	20 Min. 552 kcal, Protein 35.2 g, Kohlenhydrate 34.7 g, Fett 28.6 g	Rinderhackfleisch 150 g (1.5 Portionen) Rucola 20 g (1 Handvoll) Eingelegte Gurke 60 g (1 Stck.) Rote Tomate 20 g (1 Scheibe) Senf 10 g (1 Teelöffel) Roggenbrötchen 60 g (1.4 große Brötchen)	Roggenbrötchen in einer Grillpfanne anbraten. Rindfleisch salzen, mit Pfeffer würzen und in Öl anbraten. Rucola, Scheiben der eingelegten Gurken, Tomatenscheibe und Rindfleisch auf das Brötchen legen. Mit Senf einfetten und mit einem Zahnstocher befestigen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGSSNAC 16:00 207 kcal	COCKTAIL	5 Min. 207 kcal, Protein 1.6 g, Kohlenhydrate 14.8 g, Fett 17 g	Kokosnussdosenmilch 80 g Erdbeere, gefroren 140 g Wasser 200 g (0.83 Glas)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 334 kcal	GEDÜNSTETE SPEISE	10 Min. 334 kcal, Protein 10.8 g, Kohlenhydrate 39.3 g, Fett 15.5 g	Tomatenkonserve 200 g (0.83 Dose) Gekochte Hirsegrütze 80 g Kürbiskerne 20 g (2 Esslöffel) Getrockneter Basilikum 2 g (1 Teelöffel) Spargelbohnen, gelb 200 g (2 Handvoll) Olivenöl 5 g (1.25 Teelöffel)	Bohnen kochen. Die Kürbiskerne anrösten. Mit den restlichen Zutaten vermischen.



DuoLife

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

TAG 5

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 396 kcal	HIRSEGRÜTZE-FLOCKEN 20 g (2 Esslöffel)	72.2 kcal, Protein 2 g, Kohlenhydrate 13.8 g, Fett 0.8 g
	KOKOSFLOCKEN 10 g (0.77 Portion)	68.4 kcal, Protein 0.53 g, Kohlenhydrate 2.15 g, Fett 6.91 g
	GETROCKNETE PFLAUME 15 g (1.5 Portion)	18.6 kcal, Protein 0.16 g, Kohlenhydrate 4.93 g, Fett 0.03 g
	GEKOCHTE HIRSEGRÜTZE 40 g (1 Portion)	39.6 kcal, Protein 1.2 g, Kohlenhydrate 8.2 g, Fett 0.32 g
	KOKOSMILCH IN DER DOSE 100 g (1 Portion)	197 kcal, Protein 2 g, Kohlenhydrate 2.8 g, Fett 21.3 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 13:00 565 kcal	MAGERER FISCH IN ORANGENSAUCE	20 Min. 565 kcal, Protein 49.9 g, Kohlenhydrate 52.3 g, Fett 13.5 g	Kabeljau, Filet 250 g (2.5 Stck.) Knoblauch, roh 2.5 g (0.5 Zehen) Orange 240 g (1 Stck.) Olivenöl 13 g (1 Esslöffel) Rote Beete, gekocht 250 g (2.08 ganz) Gekochte Buchweizengrütze 60 g	Filet würzen und mit gehackter Petersilie, Pfeffer, Salz und provenzalischen Kräutern bestreuen. Den Fisch in eine feuerfeste Schüssel geben, den Orangensaft über alles gießen (Saft aus 120 g Orange) und die Orangenteile (120 g) darauf legen. Olivenöl darüber gießen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Mit gekochter Rote Beete und Grütze servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNAC 16:00 160 kcal	WALNUS 20 g (1.33 Esslöffel)	131 kcal, Protein 3.05 g, Kohlenhydrate 2.74 g, Fett 13 g
	MOHRRÜBE 70 g (0.88 Stck.)	28.7 kcal, Protein 0.65 g, Kohlenhydrate 6.71 g, Fett 0.17 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 364 kcal	SALAT AUS BATATEN	10 Min. 295 kcal, Protein 2.45 g, Kohlenhydrate 45.5 g, Fett 10 g	Batate 130 g Süße rote Paprika 110 g (0.48 Stck.) Rucola 40 g (2 Handvoll) Knoblauch, roh 2.5 g (0.5 Zehen) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Zitrone 20 g (0.25 Stck.)	Die Batate schälen, in Würfel schneiden, Olivenöl, gepressten Zitronensaft darüber gießen, Salz und Pfeffer zugeben. Dann den Knoblauch mit einer ausgepressten Zehe abreiben und bei 180 Grad 20 Minuten backen (zusammen mit dem Fisch vorher backen). Mit Gemüse vermischen.
	WALNUS 30 g (2 Esslöffel)	196 kcal, Protein 4.57 g, Kohlenhydrate 4.11 g, Fett 19.6 g		



DuoLife

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

TAG 6

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 433 kcal	VOLLKORNBROT 105 g (1 Portion)	242 kcal, Protein 6.2 g, Kohlenhydrate 53.8 g, Fett 1.37 g
	AVOCADO 100 g (0.71 Stck.)	160 kcal, Protein 2 g, Kohlenhydrate 8.53 g, Fett 14.7 g
	SÜßE ROTE PAPRIKA 100 g (0.43 Stck.)	31 kcal, Protein 0.99 g, Kohlenhydrate 6.03 g, Fett 0.3 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 192 kcal	REINIGENDER UND SCHLANKMACHENDER COCKTAIL	5 Min. 192 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 17.1 g, Fett 13.8 g	Ananas 90 g (0.1 Frucht) Staudensellerie 60 g (0.12 Stck.) Kokosflocken 20 g (1.54 Esslöffel) Wasser 125 g (0.52 Glas)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 557 kcal	KABELJAU IM FOLIEN GEBRATEN	20 Min. 557 kcal, Protein 35.6 g, Kohlenhydrate 34.7 g, Fett 26 g	Kabeljau, Filet 200 g (2 Stck.) Dill 4 g (1 Teelöffel) Zitronensaft 3 g (1 Teelöffel) Gekochte Buchweizengrütze 75 g (5 Esslöffel) Süße rote Paprika 220 g (0.96 Stck.) Olivenöl 26 g (2 Esslöffel)	Dampfgekochter / gebackener Kabeljau in Folie mit Saft übergossen und mit Dill bestreut. Mit gekochter Gerstengrütze und Paprika, mit Olivenöl übergossen, servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNAC 16:00 110 kcal	MANDELN 30 g (2 Esslöffel)	174 kcal, Protein 6.34 g, Kohlenhydrate 6.46 g, Fett 15 g
	GETROCKNETE PFLAUME 20 g (1 Portion)	24.8 kcal, Protein 0.22 g, Kohlenhydrate 6.58 g, Fett 0.04 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 351 kcal	CREME VON GRÜNEN ERBSEN	15 Min. 351 kcal, Protein 13.7 g, Kohlenhydrate 38 g, Fett 15.9 g	Grüne Erbsen 150 g (1.07 Glas) Zwiebeln 50 g (0.48 Stck.) Gemüsebrühe 300 g Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel) Gekochte Hirsegrütze 50 g Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel)	Gehackte Zwiebeln und Erbsen in einem Löffel Rapsöl anbraten. Die Brühe zugeben und kochen, bis die Erbsen weich sind. Die Suppe mit dem Mixer und gekochter Grütze mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen bestreuen.



DuoLife

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

TAG 7

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 416 kcal	HAFERFLOCKEN 30 g (3 Esslöffel)	108 kcal, Protein 3 g, Kohlenhydrate 20.7 g, Fett 1.2 g
	KOKOSFLOCKEN 10 g (0.77 Esslöffel)	68.4 kcal, Protein 0.53 g, Kohlenhydrate 2.15 g, Fett 6.91 g
	GETROCKNETE PFLAUME 10 g (1 Portion)	12.4 kcal, Protein 0.11 g, Kohlenhydrate 3.29 g, Fett 0.02 g
	HIRSEGRÜTZE, GEKOCHT 30 g (1 Portion)	29.7 kcal, Protein 0.9 g, Kohlenhydrate 6.15 g, Fett 0.24 g
	KOKOSMILCH IN DER DOSE 100 g (1.5 Portion)	197 kcal, Protein 2 g, Kohlenhydrate 2.8 g, Fett 21.3 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 166 kcal	APFEL 320 g (1.43 groß)	166 kcal, Protein 0.83 g, Kohlenhydrate 44.2 g, Fett 0.54 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 570 kcal	KASCHOTTO [MAHLZEIT AUF BASIS VON GRÜTZE] MIT ZUCCHINI UND PUTEN	15 Min. 570 kcal, Protein 40.3 g, Kohlenhydrate 49.9 g, Fett 21.5 g	Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Hirsegrütze 35 g (0.19 Glas) Zwiebel 105 g (1 Stck.) Putenbrust 150 g (0.38 Stück) Spargelbohnen, grün 200 g (2 Handvoll) Zucchini 120 g (0.2 Stck.)	Grütze kochen. Grütze in eine große Pfanne geben, 1 Teelöffel Kokosöl dazugeben und eine Weile anbraten. Die Zwiebel in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und glasig werden lassen, dabei ca. 5 Minuten lang gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit getrockneten Oregano, Salz, Pfeffer und Pfeffer zugeben. Die Zutaten zur Seite der Pfanne stellen, 1 Teelöffel Kokosöl in den Freiraum geben, das Hackfleisch hineingeben. Mit dem Deckel abdecken und 20 Minuten unter dem Deckel garen. Zucchini in Würfel schneiden. Bohnen und Zucchini in die Pfanne geben, mischen und bedecken. Ca. 7 Minuten unter dem Deckel garen, in der Zwischenzeit umrühren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNAC 16:00 196 kcal	WALNUSS 30 g (2 Esslöffel)	196 kcal, Protein 4.57 g, Kohlenhydrate 4.11 g, Fett 19.6 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ABENDESSEN 19:00 313 kcal	RÄUCHERLACHS 50 g (1 Portion)	88.5 kcal, Protein 8.18 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5.95 g
	ROTE TOMATE 150 g (0.88 ganz)	27 kcal, Protein 1.32 g, Kohlenhydrate 5.83 g, Fett 0.3 g
	SÜSSE ROTE PAPRIKA 220 g (0.96 Stck.)	68.2 kcal, Protein 2.18 g, Kohlenhydrate 13.3 g, Fett 0.66 g
	KÜRBISKERNE 10 g (1 Esslöffel)	55.9 kcal, Protein 3.02 g, Kohlenhydrate 1.07 g, Fett 4.91 g
	OLIVENÖL 5 g (0.38 Esslöffel)	44.2 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5 g
	ROGGENBROT 30 g (0.75 Scheiben)	77.7 kcal, Protein 2.55 g, Kohlenhydrate 14.5 g, Fett 0.99 g



DuoLife

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