

Diät Ernährungsplan für 7 Tage

Für Ihr DuoLife Immunität Paket

ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

Täglicher Kaloriengehalt: 1600 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 IMMUNITÄT 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 2 Monaten zu verwenden.

ERSTELLT VON:

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

E-Mail: kontakt@9rings.pl

BIOLOGISCHE UHR FÜR DIE IMMUNITÄT:

08:00 – 25 ml DuoLife Tag vor der Mahlzeit

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.



EINKAUFLISTE

Kategorie	Produkte	
MEHLPRODUKTE	Kokosmehl 20 g (1.54 Esslöffel) Hanfmehl 20 g (1.66 Esslöffel) Eichelmehl 20 g (0.14 Glas)	Kleie Haferflocken 45 g (1 Portion) Haferflocken 60 g (6 Esslöffel) Reiswaffel 90 g (4 Scheiben, 2 Portionen)
MOLKEREIPRODUKTE	Ei 600 g (10 Stck.) Naturjoghurt 100 g (0.4 Glas) Buttermilch 50 g (0.21 Gläser)	Hartziegenkäse 20 g (1 Scheiben) Mozzarella-Käse 130 g (1.04 Kugel) Fettarmer Quark 10 g (0.05 Würfel)
OBST UND GEMÜSE	Avocado 280 g (2 Stck.) Zwiebel 90 g (0.86 Stck.) Zucchini 500 g (0.83 Stck.) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehe) Datteln 5 g (1 Stck.) Spargelbohnen 55 g (0.3 Glas) Spargelbohnen, grün 250 g (2.5 Handvoll) Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt) Apfel 793 g (2.35 mittelgroß, 0.99 mittelgroß, 0.6 klein) Blumenkohl 150 g (0.17 Stck.) Kiwifrucht 365 g (2 Portionen) Tomatenkonzentrat 25 g (1 Esslöffel) Dill 12 g (3 Teelöffel) Mais 100 g (0.56 Kolben) Mohrrübe 730 g (7.38 Stck., 1 Portion) Mandeln 55 g (3.67 Esslöffel) Mix Salat 220 g (2 Portionen) Gefrorene chinesische Mischung 200 g Petersiliengrün 24 g (6 Teelöffel)	Gurke 300 g (1.67 Stck.) Walnuss 57.5 g (3.83 Esslöffel) Süße rote Paprika 720 g (3.12 Stck.) Kürbiskerne 50 g (4 Esslöffel, 0.07 Glas) Petersilie 80 g (1 Wurzel) Orange 360 g (0.67 Stück, 5 Scheiben) Rote Tomate 1430 g (8.4 ganz) Entwässerte Tomaten in Marinade 40 g (2 Stck.) Rucola 30 g (1.5 Handvoll) Eisbergsalat 40 g (1 Blatt) Wurzelsellerie 60 g (1 Scheibe) Leinsamen 10 g (1 Esslöffel) Eintägiger Karottensaft 200 g (1 Portion) Zitronensaft 12 g (2 Esslöffel) Eintägiger Rote-Rüben-Saft 200 g (0.67 Portionen) Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel) Gefrorener Spinat 200 g Kokosflocken 12 g (2 Teelöffel)
FLEISCH UND FISCH	Speckseite 10 g (1 Scheibe) Kabeljau, Filet 200 g (2 Stck.) Gekochte Garnelen 120 g Putenbrust 430 g (1.07 Stck.) Hühnerbrust 380 g (1.9 Stck.)	Putenfilet 150 g (0.75 Portion) Rindsfilets 250 g (0.37 Schnitt) Geflügelschinken 28 g (1 Scheibe) Räucherlachs 140 g
SONSTIGE	Kichererbsen aus der Dose 150 g (0.88 Glas) Gemahlener Zimt 1 g (1 Prise) Schwarzkümmel 5 g (1 Teelöffel) Grapefruit 240 g (0.92 Stck.) Hartes/weiches Ei 120 g (2 Stck.) Kokosnussdosenmilch 50 g Mandelmilch 150 g (0.6 Glas) Balsamico-Essig 5 g (1.67 Teelöffel) Kokosöl 28 g (0.76 Esslöffel, 4.5 Teelöffel) Rapsöl 4 g (1 Teelöffel) Sesamöl 4 g (1 Teelöffel)	Olivenöl 104 g (1 Teelöffel, 6.92 Esslöffel) Champignons 160 g (8 Stck.) Sesam 25 g (0.1 Glas) Getrockneter Basilikum 4 g (2 Teelöffel) Gekochte Buchweizengrütze 30 g Gekochte Buchweizengrütze 75 g Gekochte Reisoquinoa 80 g Gekochter brauner Reis 45 g Wasser 720 g (3 Glas) Gelatinpulver 4 g (1 Teelöffel)



DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Kokosmehl 20 g (1.54 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35,9
Hanfmehl 20 g (1.66 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	32
Eichelmehl 20 g (0.14 Glas)	-	
Kleie Haferflocken 45 g (1 Portion)	1 Esslöffel (10 g)	35,8
Haferflocken 60 g (6 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	36,6
Reiswaffel 90 g (4 Scheiben, 2 Portionen)	1 Portion (10 g)	39,2
Ei 600 g (10 Stck.)	1 Stck.	78
Naturjoghurt 100 g (0.4 Glas)	1 Glas (200 g)	82
Buttermilch 50 g (0.21 Gläser)	1 Glas (200 g)	84
Hartziegenkäse 20 g (1 Scheiben)	1 Scheibe	55
Mozzarella-Käse 130 g (1.04 Kugel)	100 g	255
Fettarmer Quark 10 g (0.05 Würfel)	1 Würfel (200 g)	178
Avocado 280 g (2 Stck.)	1 Stck. (130 g)	208
Zwiebel 90 g (0.86 Stck.)	1 Stck. (105 g)	42
Zucchini 500 g (0.83 Stck.)	1 Stck. (600 g)	90
Knoblauch, roh 5 g (1 Zehe)	1 Zehe (5 g)	7,5
Datteln 5 g (1 Stck.)	1 Stck. (5 g)	15
Spargelbohnen 55 g (0.3 Glas)	1 Glas (200 g)	56
Spargelbohnen, grün 250 g (2.5 Handvoll)	1 Handvoll (100 g)	16
Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt)	1 Teelöffel (4 g)	14
Apfel 793 g (2.35 mittelgroß, 0.99 mittelgroß, 0.6 klein)	1 groß	112
Blumenkohl 150 g (0.17 Stck.)	1 Stck. (870 g)	174
Kiwifrucht 365 g (2 Portionen)	1 Stck. (69 g)	41
Tomatenkonzentrat 25 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	11
Dill 12 g (3 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Mais 100 g (0.56 Kolben)	Kolben	169
Mohrrübe 730 g (7.38 Stck., 1 Portion)	1 Stck. (80 g)	22
Mandeln 55 g (3.67 Esslöffel)	1 Esslöffel (30 g)	181
Mix Salat 220 g (2 Portionen)	80 g	13,6
Gefrorene chinesische Mischung 200 g	200 g	72
Petersiliengrün 24 g (6 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	2
Gurke 300 g (1.67 Stck.)	1 Stck. (180 g)	29
Walnuss 57.5 g (3.83 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	64,5
Süße rote Paprika 720 g (3.12 Stck.)	1 Stck. (231 g)	74
Kürbiskerne 50 g (4 Esslöffel, 0.07 Glas)	1 Esslöffel (10 g)	56
Petersilie 80 g (1 Wurzel)	1 Stck. Wurzel	28
Orange 360 g (0.67 Stück, 5 Scheiben)	1 Stck. (239 g)	107,5

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

DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Rote Tomate 1430 g (8.4 ganz)	1 Stck. (170 g)	23
Entwässerte Tomaten in Marinade 40 g (2 Stck.)	1 Stck. (40 g)	162
Rucola 30 g (1.5 Handvoll)	1 Handvoll (20 g)	5
Eisbergsalat 40 g (1 Blatt)	1 Blatt (15 g)	2,4
Wurzelsellerie 60 g (1 Scheibe)	1 Scheibe (60 g)	24
Leinsamen 10 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	18
Eintägiger Karottensaft 200 g (1 Portion)	1 Glas (300 g)	111
Zitronensaft 12 g (2 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Eintägiger Rote-Rüben-Saft 200 g (0.67 Portionen)	1 Glas (200 g)	54
Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Gefrorener Spinat 200 g	1 Glas (200 g)	109
Kokosflocken 12 g (2 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	27
Speckseite 10 g (1 Scheibe)	1 Scheibe (10 g)	30
Kabeljau, Filet 200 g (2 Stck.)	1 Filet (100 g)	82
Gekochte Garnelen 120 g	100 g	99
Putenbrust 430 g (1.07 Stck.)	1 Stck. (400 g)	352
Hühnerbrust 380 g (1.9 Stck.)	1 Stck. (250 g)	302
Putenfilet 150 g (0.75 Portion)	100 g	84
Rindsfilets 250 g (0.37 Schnitt)	1 Portion (170 g)	223
Geflügelschinken 28 g (1 Scheibe)	1 Portion (20 g)	26
Räucherlachs 140 g	1 Filet (28 g)	45
Kichererbsen aus der Dose 150 g (0.88 Glas)	1 Glas (200 g)	144
Gemahlener Zimt 1 g (1 Prise)	1 Teelöffel (4 g)	10
Schwarzkümmel 5 g (1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	29
Grapefruit 240 g (0.92 Stck.)	1 Stck. (262 g)	110
Hartes/weiches Ei 120 g (2 Stck.)	1 Stck.	78
Kokosnussdosenmilch 50 g	1 Glas (200 g)	258
Mandelmilch 150 g (0.6 Glas)	1 Glas (200 g)	48
Balsamico-Essig 5 g (1.67 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	10
Kokosöl 28 g (0.76 Esslöffel, 4.5 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	89
Rapsöl 4 g (1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	88
Sesamöl 4 g (1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	88
Olivenöl 104 g (1 Teelöffel, 6.92 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	90
Champignons 160 g (8 Stck.)	1 Esslöffel (10 g)	90
Sesam 25 g (0.1 Glas)	1 Esslöffel (10 g)	66
Getrockneter Basilikum 4 g (2 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	10
Gekochte Buchweizengrütze 30 g	1 Glas (200 g)	208
Gekochte Buchweizengrütze 75 g	1 Glas (200 g)	198
Gekochte Reisquinoa 80 g	1 Glas (200 g)	240
Gekochter brauner Reis 45 g	1 Glas (200 g)	220
Wasser 720 g (3 Glas)	1 Glas (200 g)	0
Gelatinepulver 4 g (1 Teelöffel)		

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

TAG 1

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 376 kcal	HAFERFLOCKEN 20 g (2 Esslöffel)	78.8 kcal, Protein 2.2 g, Kohlenhydrate 14.7 g, Fett 1.27 g
	KLEIE HAFERFLOCKEN 20 g (1 Portion)	72.2 kcal, Protein 3.6 g, Kohlenhydrate 9.12 g, Fett 1.54 g
	LEINSAMEN 10 g (1 Esslöffel)	53.4 kcal, Protein 1.83 g, Kohlenhydrate 2.89 g, Fett 4.22 g
	KÜRBISKERNE 10 g (1 Esslöffel)	55.9 kcal, Protein 3.02 g, Kohlenhydrate 1.07 g, Fett 4.91 g
	APFEL 223 g (1 groß)	116 kcal, Protein 0.58 g, Kohlenhydrate 30.8 g, Fett 0.38 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 197 kcal	TARTE MIT KÄSEMASSE	10 Min. 197 kcal, Protein 5.1 g, Kohlenhydrate 19.7 g, Fett 11.1 g	Eichelmehl 20 g (0.14 Glas) Kleie Haferflocken 5 g Wasser 20 g (0.83 Glas) Olivenöl 4 g (1 Esslöffel) Magerquark 10 g (0.05 Würfel) Buttermilch 50 g (0.21 Glas) Datteln 5 g (1 Stck.) Gemahlener Zimt 0 g (1 Prise)	Die Zutaten für den Teig miteinander vermengen. Nach 10 Min. in einer Form verteilen und in den Ofen stellen. Während dieser Zeit die Zutaten für die Masse (Quark, Buttermilch, Dattel, Zimt) mixen. Sobald der Boden gebacken ist, geben wir die Käsemasse darüber. Wieder 20 Minuten lang in den Ofen stellen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 524 kcal	TOMATENKOTELETTS	20 Min. 486 kcal, Protein 55 g, Kohlenhydrate 36 g, Fett 13.6 g	Putenfilet 150 g (0.75 Portionen) Ei 60 g (1 Stck.) Zwiebel 40 g (0.38 Stck.) Olivenöl 20 g (1.54 Esslöffel) Rote Tomate 120 g (0.71 ganz) Kürbiskerne 10 g (0.07 Glas) Gekochte Reisquinoa 25 g	Putenfilets in einer Fleischwolfmaschine zerkleinern. Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Gewürze für Hackfleisch, Knoblauch, Paprika) zu einer leicht goldenen Farbe anbraten. Tomaten siedern, abschälen und in Würfel schneiden. Zum Fleisch geben und mit dem Ei vermengen. Koteletts formen und 25 Min. lang bei 180 Grad backen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Mit Quinoa servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 172 kcal	EINTÄGIGER KAROTTENSAFT 200 g (1 Portion)	74 kcal, Protein 0.8 g, Kohlenhydrate 17.4 g, Fett 0.2 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
ABENDESSEN 19:00 332 kcal	MAGERER FISCH MIT BOHNEN	10 Min. 332 kcal, Protein 36.6 g, Kohlenhydrate 15.3 g, Fett 10 g	Kabeljau, Filet 200 g (2 Stck.) Spargelbohnen, grün 250 g (2.5 Handvoll) Dill 4 g (1 Teelöffel) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Fisch backen. Bohnen kochen, mit Dill bestreuen und Olivenöl darüber gießen



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

TAG 2

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 389 kcal	RÜHREI	8 Min. 389 kcal, Protein 23.5 g, Kohlenhydrate 17.4 g, Fett 21.5 g	Ei 180 g (3 Stck.) Süße rote Paprika 110 g (0.48 Stck.) Champignons 60 g (3 Stck.) Schnittlauch 5 g (1 Esslöffel) Kokosöl 5 g (0.38 Esslöffel) Reiswaffel 10 g	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 162 kcal	KIWIFRUCHT 140 g (1 Portion)	85.4 kcal, Protein 1.6 g, Kohlenhydrate 20.5 g, Fett 0.73 g
	GRAPEFRUIT 240 g (0.92 Stck.)	76.8 kcal, Protein 1.51 g, Kohlenhydrate 19.4 g, Fett 0.24 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 538 kcal	SALAT MIT LACHS	15 Min. 538 kcal, Protein 29.4 g, Kohlenhydrate 18.6 g, Fett 35.4 g	Räucherlachs 140 g Mix Salat 60 g Rote Tomate 300 g (1.76 ganz) Gurke 100 g (0.56 Stck.) Dill 4 g (1 Teelöffel) Kürbiskerne 20 g (2 Esslöffel) Olivenöl 10 g Balsamico-Essig 5 g (1.67 Teelöffel) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel)	Sauce darüber gießen: Olivenöl + Balsamico-Essig + Zitronensaft

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 174 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
ABENDESSEN 19:00 349 kcal	MITTELMEERSUPPE	15 Min. 349 kcal, Protein 32.6 g, Kohlenhydrate 39.7 g, Fett 4.36 g	Gekochte Garnelen 120 g Süße rote Paprika 150 g (0.65 Stck.) Zucchini 300 g (0.5 Stck.) Zwiebeln 50 g (0.48 Stck.) Rote Tomate 70 g (0.41 ganz) Kokosöl 4 g (1 Teelöffel) Tomatenkonzentrat 25 g (1 Esslöffel) Gekochter brauner Reis 45 g	Paprika in dünne Streifen von ca. 2 cm Länge schneiden, Zucchini und Zwiebel in Würfel schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit einer kleinen Menge Fett anbraten, dann Paprika und schließlich Tomatenwürfel und Zucchini zugeben. Bei schwacher Hitze dünsten, bis die Paprika weich ist. Zum Schluss das Tomatenkonzentrat dazugeben, durchmischen und mit einem Glas Wasser in den Topf geben. Die Suppe noch 10 Minuten kochen lassen, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben. Eine Minute vor Ende des Kochvorgangs Garnelen dazugeben. Mit gekochtem Reis servieren.



DuoLife

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

TAG 3

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 412 kcal	REISWAFFEL 40 g (4 Scheiben)	157 kcal, Protein 2.84 g, Kohlenhydrate 32.4 g, Fett 1.72 g
	AVOCADO 140 g (1 Stck.)	224 kcal, Protein 2.8 g, Kohlenhydrate 11.9 g, Fett 20.5 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 10:30 174 kcal	ORANGENCOCKTAIL	5 Min. 174 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 19 g, Fett 10.7 g	Kokosnussdosenmilch 50 g Orange 160 g (0.57 Stck.) Wasser 150 g (0.63 Glas)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 539 kcal	HÄHNCHEN-GELEE	15 Min. 539 kcal, Protein 61.5 g, Kohlenhydrate 29.2 g, Fett 16.3 g	Hühnerbrust 180 g (0.9 Stck.) Gelatinepulver 4 g (1 Teelöffel) Mais 100 g (0.56 Kolben) Mohrrübe 40 g (0.5 Stck.) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Hartes/weiches Ei 120 g (2 Stck.) Süße rote Paprika 110 g (0.48 Stck.)	Hühnerbrust kochen. Aus der Brühe nehmen und beim Abkühlen in Würfel schneiden. Eier hart kochen, in dicke Scheiben schneiden. Die Gelatine in die Brühe geben. Karotte kochen. In Dosen, z.B. mit einem Teelöffel legen, Brühe mit Gelatine darüber gießen, Petersilie schneiden, Mais dazugeben und 2 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Mit Paprika servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 131 kcal	WALNUS 20 g (1.33 Esslöffel)	131 kcal, Protein 3.05 g, Kohlenhydrate 2.74 g, Fett 13 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 349 kcal	GEDÜNSTETER SPINAT MIT MOZZARELLA	10 Min. 349 kcal, Protein 23.8 g, Kohlenhydrate 24.2 g, Fett 15.8 g	Gefrorener Spinat 200 g Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Mozzarella-Käse 50 g (0.4 Kugel) Naturjoghurt 100 g (0.4 Glas) Gekochte Reisquinoa 45 g	Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Quinoa servieren.



DuoLife

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

TAG 4

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 387 kcal	OMELETT MIT RUCOLA	8 Min. 387 kcal, Protein 23 g, Kohlenhydrate 12.1 g, Fett 24.5 g	Ei 120 g (2 Stck.) Kokosmehl 10 g (0.77 Esslöffel) Hanfmehl 10 g (0.83 Esslöffel) Rucola 10 g (0.5 Handvoll) Rote Tomate 150 g (0.88 ganz) Geflügelschinken 28 g (1 Scheibe) Kokosöl 5 g (1.25 Teelöffel)	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 143 kcal	ORANGE 200 g (5 Scheiben)	94 kcal, Protein 1.88 g, Kohlenhydrate 23.5 g, Fett 0.24 g
	WALNUS 7.5 g (0.5 Esslöffel)	49 kcal, Protein 1.14 g, Kohlenhydrate 1.03 g, Fett 4.89 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 576 kcal	PUTENBRUST GESCHMORT	20 Min. 576 kcal, Protein 55.2 g, Kohlenhydrate 14.1 g, Fett 31.7 g	Putenbrust 200 g (0.5 Stck.) Kokosöl 4 g (1 Teelöffel) Gefrorene chinesische Mischung 200 g Sesam 15 g (0.1 Glas)	Fleisch mit gefrorenem Gemüse in Öl dünsten. Mit Sesam beträufeln.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 151 kcal	MOHRRÜBE 140 g (1 Portion)	57.4 kcal, Protein 1.3 g, Kohlenhydrate 13.4 g, Fett 0.34 g
	APFEL 180 g (0.99 mittelgroß)	93.6 kcal, Protein 0.47 g, Kohlenhydrate 24.9 g, Fett 0.31 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 356 kcal	HUMMUS	5 Min. 245 kcal, Protein 8.65 g, Kohlenhydrate 23.4 g, Fett 13.3 g	Kichererbsen aus der Dose 150 g (0.88 Glas) Sesamöl 4 g (1 Teelöffel) Sesam 10 g Schwarzkümmel 5 g (1 Teelöffel)	Alles mit Salz und Pfeffer mixen.
	REISWAFFEL 20 g (1 Portion)	78.4 kcal, Protein 1.42 g, Kohlenhydrate 16.2 g, Fett 0.86 g		
	GURKE 180 g (1 Stck.)	27 kcal, Protein 1.17 g, Kohlenhydrate 6.53 g, Fett 0.2 g		
	EISBERGSALAT 40 g (1 Blatt)	5.6 kcal, Protein 0.36 g, Kohlenhydrate 1.19 g, Fett 0.06 g		



TAG 5

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 405 kcal	OMELETT MIT KÄSE	8 Min. 405 kcal, Protein 24.9 g, Kohlenhydrate 7.42 g, Fett 29 g	Ei 120 g (2 Stck.) Kokosmehl 10 g (0.77 Esslöffel) Kokosöl 4 g (1 Teelöffel) Rucola 20 g (1 Handvoll) Hanfmehl 10 g (0.83 Esslöffel) Hartziegenkäse 20 g (1 Scheibe)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 181 kcal	PETERSILIENCOCKTAIL	10 Min. 181 kcal, Protein 2.08 g, Kohlenhydrate 43.4 g, Fett 0.4 g	Apfel 300 g (1.35 groß) Petersiliengrün 16 g (4 Teelöffel) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel) Wasser 250 g (1.04 Glas)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 574 kcal	BLUMENKOHL CREME SUPPE	20 Min. 574 kcal, Protein 47.7 g, Kohlenhydrate 18.9 g, Fett 30 g	Wasser 250 g (1.04 Glas) Hühnerbrust 200 g (1 Stck.) Blumenkohl 150 g (0.17 Stck.) Mohrrübe 30 g (0.38 Stck.) Wurzelsellerie 60 g (1 Scheibe) Petersilie 80 g (1 Wurzel) Olivenöl 26 g (2 Esslöffel)	In 250 ml Wasser und Öl kochen: Hühnerbrust, Blumenkohl in Teilen, Karotten, Sellerie, Petersilie, Lorbeerblatt, Piment und Pfeffer, Chili, Basilikum, Knoblauch zugeben. Wenn das Gemüse weich ist, kann man (muss man aber nicht) die Lorbeerblätter herausnehmen und mixen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 128 kcal	MANDELN 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g
	MOHRRÜBE 100 g (1.25 Stck.)	41 kcal, Protein 0.93 g, Kohlenhydrate 9.58 g, Fett 0.24 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 343 kcal	SALAT MIT BOHNEN UND BUCHWEIZENGRÜTZE	15 Min. 343 kcal, Protein 11.7 g, Kohlenhydrate 47.3 g, Fett 11.5 g	Gekochte Buchweizengrütze 30 g Spargelbohnen 55 g (0.3 Glas) Rote Tomate 150 g (0.88 ganz) Dill 4 g (1 Teelöffel) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Bohnen kochen. Alles miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.



DuoLife

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

TAG 6

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 393 kcal	HAFERBREI MIT KOKOSFLOCKEN	10 Min. 393 kcal, Protein 10.3 g, Kohlenhydrate 42.9 g, Fett 18.6 g	Hirsegrütze-Flocken 40 g (4 Esslöffel) Kleie Haferflocken 20 g Kokosflocken 12 g (2 Teelöffel) Wasser 50 g (0.21 Glas) Mandelmilch 150 g (0.6 Glas) Mandeln 10 g (0.67 Esslöffel)	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 137 kcal	KIWIFRUCHT 225 g (1 Portion)	137 kcal, Protein 2.56 g, Kohlenhydrate 33 g, Fett 1.17 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 602 kcal	INGWER PUTE IN CURRY	20 Min. 602 kcal, Protein 51.4 g, Kohlenhydrate 23.4 g, Fett 31 g	Putenbrust 230 g (0.57 Stck.) Frischer Ingwer 10 g (1 Schnitt) Kokosöl 5 g (1.25 Teelöffel) Mohrrübe 100 g (1.25 Stck.) Apfel 90 g (0.6 klein) Kürbiskerne 10 g (1 Esslöffel) Olivenöl 5 g (0.38 Esslöffel)	Putenbrust würzen: Muskatnuss - nach Belieben, Curry, Salz, Pfeffer. Dann mit geriebenem Ingwer bestreichen und 10 Std. marinieren. Fleisch in Kokosöl dünsten. Mit geriebener Karotte und Apfelsalat servieren. Olivenöl über den Salat gießen, Salz, Pfeffer und Kürbiskerne zugeben.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 173 kcal	REISWAFFEL 20 g (1 Portion)	78.4 kcal, Protein 1.42 g, Kohlenhydrate 16.2 g, Fett 0.86 g
	AVOCADO 40 g (0.29 Stck.)	64 kcal, Protein 0.8 g, Kohlenhydrate 3.41 g, Fett 5.86 g
	SÜßE ROTE PAPRIKA 100 g (0.43 Stck.)	31 kcal, Protein 0.99 g, Kohlenhydrate 6.03 g, Fett 0.3 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ABENDESSEN 19:00 321 kcal	MOZZARELLA-KÄSE 80 g (0.64 Kugel)	254 kcal, Protein 17.3 g, Kohlenhydrate 1.98 g, Fett 19.7 g
	ROTE TOMATE 150 g (0.88 ganz)	27 kcal, Protein 1.32 g, Kohlenhydrate 5.83 g, Fett 0.3 g
	OLIVENÖL 4 g (0.31 Esslöffel)	35.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 4g
	GETROCKNETER BASILIKUM 2 g (1 Teelöffel)	4.66 kcal, Protein 0.46 g, Kohlenhydrate 0.96 g, Fett 0.08 g



DuoLife

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

TAG 7

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 414 kcal	RÜHREI	8 Min. 414 kcal, Protein 18.4 g, Kohlenhydrate 13.2 g, Fett 31.3 g	Ei 120 g (2 Stck.) Speckseite 10 g (1 Scheibe) Champignons 100 g (5 Stck.) Kokosöl 5 g (0.38 Esslöffel) Entwässerte Tomaten in Marinade 40 g (2 Stck.)	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 189 kcal	WALNUS 15 g (1 Esslöffel)	98.1 kcal, Protein 2.28 g, Kohlenhydrate 2.06 g, Fett 9.78 g
	EINTÄGIGER ROTE-RÜBEN-SAFT 200 g (0.67 Portion)	90.6 kcal, Protein 0.2 g, Kohlenhydrate 22 g, Fett 0.2 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 580 kcal	GEDÜNSTETES RINDFLEISCH MIT GEMÜSE	20 Min. 580 kcal, Protein 61.8 g, Kohlenhydrate 34.9 g, Fett 18.1 g	Rindsfilets 250 g (0.37 Stck.) Rote Tomate 150 g (0.88 ganz) Süße rote Paprika 150 g (0.65 Stck.) Zucchini 200 g (0.33 Stck.) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Gekochte Buchweizengrütze 75 g	Mit Grütze servieren.

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

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ABENDESSEN 19:00 297 kcal	MIX SALAT 160 g (2 Portionen)	27.2 kcal, Protein 2.24 g, Kohlenhydrate 6.72 g, Fett 0.32 g
	ROTE TOMATE 340 g (2 ganz)	61.2 kcal, Protein 2.99 g, Kohlenhydrate 13.2 g, Fett 0.68 g
	AVOCADO 100 g (0.71 Stck.)	160 kcal, Protein 2 g, Kohlenhydrate 8.53 g, Fett 14.7 g
	OLIVENÖL 5 g (0.38 Esslöffel)	44.2 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5 g
	GETROCKNETER BASILIKUM 2 g (1 Teelöffel)	4.66 kcal, Protein 0.46 g, Kohlenhydrate 0.96 g, Fett 0.08 g

