



DuoLife

# Diät Ernährungsplan für 7 Tage

## Für Ihr DuoLife Regeneration Paket

### ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

Täglicher Kaloriengehalt: 1700 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 REGENERATION PAKET und kann nicht als medizinische Empfehlung gelten.

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 REGENERATION:

08:00 – 25 ml DuoLife Tag vor der Mahlzeit und 25ml DuoLife Collagen

08:30 – 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProStik® 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 REGENERATION entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# EINKAUFLISTE

Kategorie	Produkte	
MEHLPRODUKTE	Kokosmehl 35 g (1.15 Esslöffel) Hanfmehl 20 g (1.67 Esslöffel)	Reiswaffel 170 g (4 Portionen)
OBST UND GEMÜSE	Avocado 490 g (3.5 Stck.) Banane 170 g (1.42 Stck.) Batate 350 g Heidelbeeren 160 g (1.23 Glas) Brokkoli 614 g (5.38 Stück) Pfirsich 555 g (6.53 Stck.) Zwiebel 155 g (1.48 Stck.) Zucchini 600 g (1 Stck.) Knoblauch, roh 17.5 g (3.5 Zehen) Kürbis 928 g Spargelbohnen, grün 260 g (2 Glas) Apfel 1020 g (2.96 groß, 1.98 mittelgroß) Dill 4 g (1 Teelöffel) Mohrrübe 536 g (3.5 Stck.) Honigmelone 180 g (0.11 ganz) Mix Salat 80 g Grüne Minze 6 g (1 Esslöffel, 1 Teelöffel) Gefrorene chinesische Mischung 200 g Petersiliengrün 28 g (7 Teelöffel) Gurke 190 g (1.06 Stck.)	Eingelegte Gurke 420 g (7 Stck.) Walnuss 20 g (1.34 Esslöffel) Süße rote Paprika 320 g (1.38 Stck.) Kürbiskerne 70 g Petersilie 90 g (1.13 Wurzel) Rosinen 20 g (1.33 Esslöffel) Rapunzel 50 g (2 Handvoll) Rucola 40 g (2 Handvoll) Radieschen 315 g (21 Stck.) Eisbergsalat 440 g (11 Blatt) Wurzelsellerie 310 g (1 Scheibe, 0.48 Wurzel) Staudensellerie 180 g (4 Stange) Leinsamen 5 g (1 Teelöffel) Eintägiger Karottensaft 600 g (2 Portionen) Orangensaft 60.9 g Zitronensaft 12 g (2 Teelöffel, 1 Esslöffel) Spinat 50 g (12 Handvoll) Kokosflocken 6 g (1 Teelöffel) Pflaume 280 g (1 Portion)
FLEISCH UND FISCH	Kabeljau 150 g (1.5 Portionen) Geräuchertes Makrelenfleisch 50 g (1 Portion) Putenbrust 200 g (0.5 Stck.) Hühnerbrust 600 g (3 Stck.) Rindsfilets 300 g (0.45 Schnitt)	Geflügelschinken 90 g (2 Portionen) Thunfisch im eigenen Saft 50 g Hähnchenkeule 170 g (1.7 Portionen) Atlantischer Lachs 400 g (2 Filet) Räucherlachs 100 g (1 Portion)
SONSTIGE	Gemahlener Zimt 0 (1 Prise) Schwarzer Pfeffer 2 g Konfitüren und Marmeladen, beliebiger Geschmack 15 g (1 Teelöffel) Grapefruit 390 g (1.5 Stck.) Karube 5 g (1 Teelöffel) Lorbeerblatt 1 g (1 Stck.) Honig 12 g (1 Teelöffel) Kokosnussdosenmilch 220 g Balsamico-Essig 6 g (1 Esslöffel)	Apfelessig 6 g (1 Esslöffel) Kokosöl 50 g (2.5 Teelöffel, 3.07 Esslöffel) Rapsöl 38 g (0.77 Esslöffel) Olivenöl 144 g (10.4 Esslöffel, 2.25 Teelöffel) Champignons 160 g (8 Stck.) Salz 3 g Harter Tofu 125 g (5 Scheiben) Wasser 1700 g (2.93 Glas)



DuoLife

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

# DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Kokosmehl 35 g (1.15 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35,9
Hanfmehl 20 g (1.67 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	32
Reiswaffel 170 g (4 Portionen)	1 Portion (10 g)	39,2
Avocado 490 g (3.5 Stck.)	1 Stck. (130 g)	208
Banane 170 g (1.42 Stck.)	1 Stck. (120 g)	107
Batate 350 g	1 Stck. (100 g)	76
Heidelbeeren 160 g (1.23 Glas)	1 Glas (130 g)	74
Brokkoli 614 g (5.38 Stück)	1 Stck. (85 g)	34
Pfirsich 555 g (6.53 Stck.)	1 Stck. (85 g)	34
Zwiebel 155 g (1.48 Stck.)	1 Stck. (105 g)	42
Zucchini 600 g (1 Stck.)	1 Stck. (600 g)	90
Knoblauch, roh 17.5 g (3.5 Zehen)	1 Zehe (5 g)	7,5
Kürbis 928 g	160 g	45
Spargelbohnen, grün 260 g (2 Glas)	1 Handvoll (100 g)	16
Apfel 1020 g (2.96 groß, 1.98 mittelgroß)	1 groß	112
Dill 4 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Mohrrübe 536 g (3.5 Stck.)	1 Stck. (80 g)	22
Honigmelone 180 g (0.11 ganz)	200 g	64
Mix Salat 80 g	80 g	13,6
Grüne Minze 6 g (1 Esslöffel, 1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	2
Gefrorene chinesische Mischung 200 g	200 g	72
Petersiliengrün 28 g (7 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	2
Gurke 190 g (1.06 Stck.)	1 Stck. (180 g)	29
Eingelegte Gurke 420 g (7 Stck.)	1 Stck. (60 g)	7
Walnuss 20 g (1.34 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	64,5
Süße rote Paprika 320 g (1.38 Stck.)	1 Stck. (231 g)	74
Kürbiskerne 70 g	1 Esslöffel (10 g)	56
Petersilie 90 g (1.13 Wurzel)	1 Stck. Wurzel	28
Rosinen 20 g (1.33 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	2
Rapunzel 50 g (2 Handvoll)	1 Handvoll (20 g)	4
Rucola 40 g (2 Handvoll)	1 Handvoll (20 g)	5
Radieschen 315 g (21 Stck.)	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 REGENERATION entwickelt wurde. Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Eisbergsalat 440 g (11 Blatt)	1 Blatt (15 g)	2,4
Wurzelsellerie 310 g (1 Scheibe, 0.48 Wurzel)	1 Scheibe (60 g)	24
Staudensellerie 180 g (4 Stange)	1 Stange (45 g)	3
Leinsamen 5 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	18
Eintägiger Karottensaft 600 g (2 Portionen)	1 Glas (300 g)	111
Orangensaft 60.9 g	1 Glas (200 g)	86
Zitronensaft 12 g (2 Teelöffel, 1 Esslöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Spinat 50 g (12 Handvoll)	1 Glas (200 g)	109
Kokosflocken 6 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	27
Pflaume 280 g (1 Portion)	1 Glas (200 g)	500
Kabeljau 150 g (1.5 Portionen)	1 Filet (100 g)	82
Geräuchertes Makrelenfleisch 50 g (1 Portion)	100 g	181
Putenbrust 200 g (0.5 Stck.)	1 Stck. (400 g)	352
Hühnerbrust 600 g (3 Stck.)	1 Stck. (250 g)	302
Rindsfilets 300 g (0.45 Schnitt)	1 Portion (170 g)	223
Geflügelschinken 90 g (2 Portionen)	1 Portion (20 g)	26
Thunfisch im eigenen Saft 50 g	100 g	103
Hähnchenkeule 170 g (1.7 Portionen)	1 Stck. (100 g)	124
Atlantischer Lachs 400 g (2 Filet)	1 Filet (200 g)	284
Räucherlachs 100 g (1 Portion)	1 Filet (28 g)	45
Gemahlener Zimt 0 (1 Prise)	1 Teelöffel (4 g)	10
Schwarzer Pfeffer 2 g	1 Teelöffel (4 g)	4
Konfitüren und Marmeladen, beliebiger Geschmack 15 g (1 Teelöffel)		Kaloriengehalt auf der Verpackung
	1 Stck. (262 g)	110
Grapefruit 390 g (1.5 Stck.)	1 Esslöffel (10 g)	22
Karube 5 g (1 Teelöffel)	1 Stck.	4
Lorbeerblatt 1 g (1 Stck.)	1 Esslöffel (10 g)	33
Honig 12 g (1 Teelöffel)	1 Glas (200 g)	258
Kokosnussdosenmilch 220 g	1 Esslöffel (10 g)	10
Balsamico-Essig 6 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	2
Apfelessig 6 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	89
Kokosöl 50 g (2.5 Teelöffel, 3.07 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	88
Rapsöl 38 g (0.77 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	90
Oliveneröl 144 g (10.4 Esslöffel, 2.25 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	90
Champignons 160 g (8 Stck.)	1 Prise	0,01
Salz 3 g	1 Esslöffel (10 g)	11
Harter Tofu 125 g (5 Scheiben)	1 Glas (200 g)	0
Wasser 1700 g (2.93 Glas)		

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

# TAG 1

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 417 kcal	REISWAFFEL 20 g (1 Portion)	78.4 kcal, Protein 1.42 g, Kohlenhydrate 16.2 g, Fett 0.86 g
	AVOCADO 140 g (1 Stck.)	224 kcal, Protein 2.8 g, Kohlenhydrate 11.9 g, Fett 20.5 g
	GEFLÜGELSCHINKEN 60 g (2 Portionen)	83.4 kcal, Protein 9.78 g, Kohlenhydrate 2 g, Fett 3.73 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 (4 PORTIONEN)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 416 kcal	KÜRBISCREMESUPPE MIT EINEM HAUCH VON ORANGE	30 Min.   254 kcal, Protein 8.36 g, Kohlenhydrate 25 g, Fett 16 g	Kürbis 928 g Rapsöl 28 g Mohrrübe 256 g Wasser 1000 g Orangensaft 60.9 g Salz 3 g Schwarzer Pfeffer 2 g Kürbiskerne 70 g	Den Kürbis (1 kg) in Stücke schneiden und auf 2 Esslöffeln Rapsöl mit 2 mittelgroßen Mohrrüben anbraten. In einen Topf geben, 1 l Wasser und frisch gepressten Saft aus 2-3 Orangen zugeben. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Piment würzen. 15-20 Min kochen. Mixen und mit Kürbiskernen bestreuen, die auf einer Trockenpfanne geröstet wurden.
	PFLAUME 280 g (1 Portion)	129 kcal, Protein 1.96 g, Kohlenhydrate 32 g, Fett 0.78 g		
	PFIRSICH 85 g (1 Stck.)	33.1 kcal, Protein 0.77 g, Kohlenhydrate 8.11 g, Fett 0.21 g		

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 574 kcal	IN FOLIE GEBACKENE PUTENBRUST	10 Min.   574 kcal, Protein 43.6 g, Kohlenhydrate 17.4 g, Fett 34.3 g	Putenbrust 200 g (0.5 Stck.) Petersiliengrün 12 g (3 Teelöffel) Mohrrübe 160 g (2 Stck.) Olivenöl 20 g (1.54 Esslöffel)	Brust mit Petersiliengrün backen. Mohrrübe reiben und mit Olivenöl beträufeln.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGESSEN 16:00 111 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 (4 PORTIONEN)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 273 kcal	BROKKOLI-KÄSE- SUPP	10 Min.   207 kcal, Protein 6.35 g, Kohlenhydrate 29.7 g, Fett 5 g	Brokkoli 250 g (2.19 Stück) Staudensellerie 180 g (4 Stange) Zwiebel 105 g (1 Stck.) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Olivenöl 5 g (0.38 Esslöffel)	In Rosen geschnitten Brokkoli mit gehackten Staudensellerie in 250 ml Wasser unter Zugabe von Olivenöl kochen, dann Zwiebel (dünne Scheiben) und zerdrückten Knoblauch zugeben. 5 Min. kochen lassen. Estragon zugeben und mixen.
	WALNUS 10 g (0.67 Esslöffel)	65.4 kcal, Protein 1.52 g, Kohlenhydrate 1.37 g, Fett 6.52 g		



DuoLife

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

# TAG 2

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 356 kcal	REISWAFFEL 30 g (1 Portion)	118 kcal, Protein 2.13 g, Kohlenhydrate 24.3 g, Fett 1.29 g
	AVOCADO 140 g (1 Stck.)	224 kcal, Protein 2.8 g, Kohlenhydrate 11.9 g, Fett 20.5 g
	EINGELEGT GURKE 120 g (2 Stck.)	14.4 kcal, Protein 0.6 g, Kohlenhydrate 2.89 g, Fett 0.36 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 163 kcal	PETERSILIENSALAT	5 Min.   163 kcal, Protein 0.52 g, Kohlenhydrate 40.2 g, Fett 0.1 g	Apfel 300 g (1.35 groß) Zitronensaft 3 g (1 Teelöffel) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 493 kcal	GEBRATENE HÄHNCHENBRUST MIT KRÄUTERN BESTREUT	20 Min.   493 kcal, Protein 48.1 g, Kohlenhydrate 12.2 g, Fett 24 g	Hühnerbrust 200 g (1 Stck.) Eisbergsalat 80 g (2 Blatt) Rucola 40 g (2 Handvoll) Rapunzel 50 g (2 Handvoll) Balsamico-Essig 6 g (1 Esslöffel) Olivenöl 20 g (1.54 Esslöffel) Brokkoli 114 g (1 Stck.)	Brokkoli kochen, mit den Salaten vermengen. Hähnchen mit einem Salat servieren, der mit Essig und Olivenöl beträufelt ist.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGESSEN 16:00 190 kcal	COCKTAIL MIT HEIDELBEERE	10 Min.   190 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 23.8 g, Fett 10.7 g	Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 150 g (0.63 Glas) Heidelbeeren 160 g (1.23 Glas)	Alle Produkte mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 335 kcal	CURRY MIT SPARGELBOHNEN	15 Min.   225 kcal, Protein 5.24 g, Kohlenhydrate 26.8 g, Fett 9.98 g	Kokosöl 10 g (2.5 Teelöffel) Zucchini 300 g (0.5 Stck.) Knoblauch, roh 2.5 g (0.5 Zehen) Zwiebeln 50 g (0.48 Stck.) Grüne Minze 4 g (1 Esslöffel) Mohrrübe 40 g (0.5 Stck.) Petersilie 40 g (0.5 Wurzel) Wurzelsellerie 60 g (1 Scheibe) Lorbeerblatt 1 g (1 Stck.)	Kokosöl in einem Topf erhitzen, geschnittene Zwiebel mit gehackten Zucchini zugeben. 3 Min. dünsten und das Gemüse mit Brühe (250 ml Wasser) aus Mohrrübe, Petersilienwurzel, Sellerie, Lorbeerblatt, Pfeffer und Salz nach Geschmack servieren. Ca. 15-20 Min. kochen lassen. Nach einer Weile geschnittene Minze und gepressten Knoblauch hinzufügen. Alles zusammen mixen und würzen.
	HÄHNCHENKEULE 70 g (0.7 Portion)	111 kcal, Protein 11.8 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 7.14 g		



DuoLife

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

# TAG 3

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (4 PORTIONEN)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 370 kcal	BROT / FLADENBROT AUS HANFMEHL	15 Min.   288 kcal, Protein 8.44 g, Kohlenhydrate 13.5 g, Fett 22.9 g	Hanfmehl 20 g (1.67 Esslöffel) Kokosmehl 15 g (1.15 Esslöffel) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel) Leinsamen 5 g (1 Teelöffel) Apfelessig 6 g (1 Esslöffel)	Trockene Zutaten (außer dem Leinsamen) miteinander vermischen. Kokosöl (in fester Form) und Apfelessig zugeben. Mit der Hand kneten, bis das Öl zergeht und der Teig sich verbinden wird. Wenn die Masse zu trocken ist, geben Sie mehr Öl zu. Geben Sie 2 Esslöffel lauwarmes Wasser in den Leinsamen und mischen Sie ihn. Wenn er zu verdicken beginnt, in den Teig gießen und erneut kneten. Teigkugel in Lebensmittelfolie einwickeln und 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen. Nach dieser Zeit die Form wie für die Tarte in einer Dicke von ca. 1 cm verkleben. Flachbrot bei 180 Grad ca. 25 Min. backen.
	KOKOSFLOCKEN 6 g (1 Teelöffel)	41 kcal, Protein 0.32 g, Kohlenhydrate 1.29 g, Fett 4.14 g		
	MARMELADEN UND KONFITÜREN, BELIEBIGES GESCHMACK 15 g (1 Teelöffel)	41.7 kcal, Protein 0.06 g, Kohlenhydrate 10.3 g, Fett 0.01 g		

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 166 kcal	HARTER TOFU 125 g (5 Scheiben)	100 kcal, Protein 11.3 g, Kohlenhydrate 1.9 g, Fett 5.25 g
	HONIGMELONE 180 g (0.11 ganz)	64.8 kcal, Protein 0.97 g, Kohlenhydrate 16.4 g, Fett 0.25 g
	GRÜNE MINZE 2 g (1 Teelöffel)	0.88 kcal, Protein 0.07 g, Kohlenhydrate 0.17 g, Fett 0.01 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 582 kcal	LACHS GEGRILLT IN EINER GRILLPFANNE ODER GEBRATEN	15 Min.   582 kcal, Protein 45 g, Kohlenhydrate 20.6 g, Fett 31 g	Atlantischer Lachs 200 g (1 Filet) Brokkoli 250 g (2.19 Stück) Eisbergsalat 160 g (4 Blatt) Eingelegte Gurke 120 g (2 Stck.) Olivenöl 5 g (0.38 Esslöffel)	Zubereiteten Lachs mit Salat servieren. Brokkoli halbhart kochen. Gurke schneiden. Olivenöl darüber gießen. Mit Salz, Pfeffer und rotes Sommer-Bohnenkraut würzen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGESSEN 16:00 111 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 19:00 313 kcal	SALAT AUS BATATEN	10 Min.   313 kcal, Protein 2.56 g, Kohlenhydrate 60.6 g, Fett 5.08 g	Batate 200 g Radieschen 165 g (11 Stck.) Mix Salat 40 g Olivenöl 5 g (1.25 Teelöffel)	Batate backen. Mit den restlichen Zutaten vermischen.



DuoLife

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

# TAG 4

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 400 kcal	GRÜNE PASTE	5 Min.   400 kcal, Protein 9.3 g, Kohlenhydrate 47.8 g, Fett 18.2 g	Olivenöl 5 g (0.38 Esslöffel) Avocado 70 g (0.5 Stck.) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Süße rote Paprika 120 g (0.52 Stck.) Geflügelschinken 30 g Reiswaffel 40 g	Avocado und Knoblauch mit Öl mixen. Mit Schinken, Paprika und Waffeln servieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 198 kcal	COCKTAIL MIT KOKOSMILCH	10 Min.   198 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 24.3 g, Fett 10.7 g	Kokosnussdosenmilch 50 g Wasser 150 g (0.63 Glas) Pflirsich 225 g (3 Stck.)	Alle Produkte mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 508 kcal	GEBACKENER LACHS IN FOLIE	15 Min.   508 kcal, Protein 46.7 g, Kohlenhydrate 16.4 g, Fett 26.1 g	Atlantischer Lachs 200 g (1 Filet) Champignons 160 g (8 Stck.) Zucchini 300 g (0.5 Stck.) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel)	Fisch und Gemüse ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen. Nach Geschmack würzen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGESSEN</b> 16:00 172 kcal	BANANE 120 g (1 Stck.)	107 kcal, Protein 1.31 g, Kohlenhydrate 27.4 g, Fett 0.4 g
	WALNUS 10 g (0.67 Esslöffel)	65.4 kcal, Protein 1.52 g, Kohlenhydrate 1.37 g, Fett 6.52 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 283 kcal	GEKOCHTE BOHNEN MIT EINER KEULE	15 Min.   283 kcal, Protein 19.4 g, Kohlenhydrate 15.6 g, Fett 15.2 g	Spargelbohnen, grün 260 g (2 Handvoll) Olivenöl 5 g (0.38 Esslöffel) Hähnchenkeule 100 g (1 Portion.)	Bohnen kochen und mit Olivenöl beträufeln. Von gekochten Keulen 100 g Fleisch verzehren.





# TAG 5

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 348 kcal	REISWAFFEL 30 g (1 Portion)	118 kcal, Protein 2.13 g, Kohlenhydrate 24.3 g, Fett 1.29 g
	GERÄUCHERTE MAKRELE FLEISCH 50 g (1 Portion)	111 kcal, Protein 10.3 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 7.75 g
	OLIVENÖL 10 g (0.77 Esslöffel)	88.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 10 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 10:30 187 kcal	ÄPFEL MIT EINER PRISE ZIMT	5 Min.   187 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 46.8 g, Fett 0 g	Apfel 360 g (1.98 mittelgroß) Gemahlener Zimt 0 g (1 Prise)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 535 kcal	THYMIAN-HÜHNCHEN	15 Min.   535 kcal, Protein 44.3 g, Kohlenhydrate 15.8 g, Fett 29 g	Hühnerbrust 200 g (1 Stck.) Rapsöl 10 g (0.77 Esslöffel) Honig 12 g (1 Teelöffel) Zitronensaft 6 g (1 Esslöffel) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Eisbergsalat 200 g (5 Blatt) Olivenöl 15 g (1.15 Esslöffel)	Hähnchenbrust waschen und in einem Papiertuch gründlich trocknen. Marinade zubereiten - einen Löffel Öl mit Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Thymianblättern vermengen. Fleisch in eine feuerfeste Form geben und mit der ganzen Marinade übergießen. Bei 190 °C für ca. 35 Min. (ohne Abdeckung), wobei die Sauce von Zeit zu Zeit über die Hühnerbrust gegossen wird. Mit geschnittenem Salat und gegossenem Olivenöl servieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
NACHMITTAGESSEN 16:00 194 kcal	PETERSILIENSALAT	5 Min.   194 kcal, Protein 0.52 g, Kohlenhydrate 48 g, Fett 0.1 g	Apfel 360 g (1.61 groß) Zitronensaft 3 g (1 Teelöffel) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel)	

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 19:00 272 kcal	FOLIENGEBACKENER KABELJAU MIT DILL	10 Min.   272 kcal, Protein 25.6 g, Kohlenhydrate 5.98 g, Fett 15 g	Kabeljau 150 g (1.5 Portionen) Dill 4 g (1 Teelöffel) Gurke 100 g (0.56 Stck.) Radieschen 90 g (6 Stck.) Olivenöl 15 g (1.15 Esslöffel)	Mit Gemüse servieren, das mit Olivenöl übergossen wird.



DuoLife

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

# TAG 6

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 365 kcal	AVOCADO MIT THUNFISCH UND RETTICH GEFÜLLT	10 Min.   365 kcal, Protein 12.3 g, Kohlenhydrate 13 g, Fett 29.6 g	Avocado 140 g (1 Stck.) Thunfisch im eigenen Saft 50 g Radieschen 60 g (4 Stck.) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Avocado vorsichtig in zwei Hälften schneiden und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Thunfisch, zerkleinertes Radieschen (man kann auch Schnittlauch dazugeben), Olivenöl, Pfeffer und Salz untermischen. Zutaten vermengen und in die entkernete Avocado geben.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 125 kcal	GRAPEFRUIT 390 g (1.5 Stck.)	125 kcal, Protein 2.46 g, Kohlenhydrate 31.5 g, Fett 0.39 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 538 kcal	GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST MIT PROVENZALISCHEN KRÄUTERN BESTREUT	20 Min.   538 kcal, Protein 47.1 g, Kohlenhydrate 38.3 g, Fett 19 g	Hühnerbrust 200 g (1 Stck.) Wurzelsellerie 250 g (0.48 Wurzel) Olivenöl 15 g (1.15 Esslöffel) Rosinen 20 g (1.33 Esslöffel)	Mit Salat aus geriebenem Sellerie, Rosinen, Olivenöl, Pfeffer und Salz servieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>NACHMITTAGESSEN</b> 16:00 196 kcal	COCKTAIL MIT KOKOSÖL	5 Min.   196 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 13.2 g, Fett 14.8 g	Kokosöl 15 g (1.15 Esslöffel) Pflirsiche 130 g (1.53 Stck.) Wasser 250 g (1.04 Glas)	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 317 kcal	RÄUCHERLACHS 100 g (1 Portion)	177 kcal, Protein 16.4 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 11.9 g
	EINGELEGT GURKE 60 g (1 Stck.)	7.2 kcal, Protein 0.3 g, Kohlenhydrate 1.45 g, Fett 0.18 g
	GURKE 90 g (0.5 Stck.)	13.5 kcal, Protein 0.59 g, Kohlenhydrate 3.27 g, Fett 0.1 g
	PETERSILIENGRÜN 4 g (1 Teelöffel)	5.84 kcal, Protein 0.53 g, Kohlenhydrate 1.01 g, Fett 0.11 g
	OLIVENÖL 4 g (1 Teelöffel)	35.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 4 g
	REISWAFFEL 20 g (1 Portion)	78.4 kcal, Protein 1.42 g, Kohlenhydrate 16.2 g, Fett 0.86 g



DuoLife

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

# TAG 7

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 352 kcal	GEBRATENES SCHWEINEFLEISCH	10 Min.   352 kcal, Protein 25.7 g, Kohlenhydrate 28.4 g, Fett 14.3 g	Rindsfilets 100 g (0.15 Schnitt) Mix Salat 40 g Eingelegte Gurke 120 g (2 Stck.) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Reiswaffel 30 g	Schweinerücken mit Mittagsportionen zubereiten.
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 188 kcal	KOKOSMEHL BROWNIE	10 Min.   188 kcal, Protein 1.93 g, Kohlenhydrate 20 g, Fett 12.8 g	Banane 50 g (0.42 Stck.) Karube 5 g (1 Teelöffel) Kokosmehl 20 g	Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Mehl und Karube mixen oder gut vermischen. Die Masse sollte klebrig sein. Den Teig kneten. In eine kleine Schüssel geben und mindestens 7 Std. im Kühlschrank aufbewahren.
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 514 kcal	GESCHMORTE SCHWEINERÜCKEN MIT CHINESISCHER TIEFKÜHLKOST	10 Min.   514 kcal, Protein 56.2 g, Kohlenhydrate 12.4 g, Fett 25.4 g	Rinderfilet 200 g (0.3 Stck.) Kokosöl 15 g (1.15 Esslöffel) Gefrorene chinesische Mischung 200 g	
<b>NACHMITTAGESSEN</b> 16:00 191 kcal	COCKTAIL MIT KOKOSMILCH	10 Min.   191 kcal, Protein 1.6 g, Kohlenhydrate 9.89 g, Fett 17 g	Kokosnussdosenmilch 80 g Wasser 150 g (0.63 Glas) Pfirsich 85 g (1 Stck.)	Alle Produkte mixen.
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 307 kcal	BATATENCREMESUPPE	15 Min.   307 kcal, Protein 3.3 g, Kohlenhydrate 51.8 g, Fett 8.52 g	Batate 150 g Kokosnussdosenmilch 40 g Mohrrübe 80 g (1 Stck.) Petersilie 50 g (0.63 Wurzel)	In 0.3 Liter Wasser kochen: Batate, Mohrrübe und Petersilie. Lorbeerblatt, Piment und Basilikum, Salz zugeben. Wenn das Gemüse weich ist, Kokosmilch eingießen, die Lorbeerblätter herausnehmen und mixen.



DuoLife

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