

# Diät Ernährungsplan für 7 Tage

## Für Ihr DuoLife Herz Paket

### ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

Täglicher Kaloriengehalt: 1650 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 HERZ Paket und kann nicht als medizinische Empfehlung für jeden Menschen gelten, der dieses in Anspruch nimmt.

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

ERSTELLT VON:

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

E-Mail: kontakt@9rings.pl

### BIOLOGISCHE UHR FÜR DAS HERZ:

08:00 – 25 ml DuoLife Tag vor der Mahlzeit

08:30 – 1 Kapsel DuoLife Medical Formula ProCardiol® NEW und 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 20 ml DuoLife Chlorofil und 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProStik® NEW

14:00 – 5 ml DuoLife RegenÖil Liquid Gold® und 1 Kapsel DuoLife Medical Formula ProCardiol® NEW und 2 Kapseln DuoLife Medical Formula ProCholterol® 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	
<b>MEHLPRODUKTE</b>	Vollkornbrot 105 g (1 Stck., 1 Portion) Roggenbrot 50 g (1.25 Scheiben) Hirsemehl 10 g (1 Esslöffel) Kokosmehl 15 g (1.15 Esslöffel)	Kleie Haferflocken 10 g (1.43 Teelöffel) Brauner Reis 13 g (0.07 Glas) Reiswaffel 60 g (3 Portionen)
<b>MOLKEREIPRODUKTE</b>	Ei 540 g (9 Stck.) Naturjoghurt 190 g (1 Portion, 4.5 Esslöffel) Fettarmer Joghurt 10 g (0.5 Esslöffel)	Kefir 300 g (1.4 Glas) Mozzarella-Käse 100 g (0.8 Kugel) Quark 300 g (1.5 Verpackung)
<b>OBST UND GEMÜSE</b>	Avocado 310 g (2.21 Stck.) Banane 60 g (0.5 Stck.) Heidelbeeren 680 g (5.23 Glas) Zwiebel 340 g (3.25 Stck.) Zucchini 300 g (0.5 Stck.) Knoblauch, roh 20 g (4 Zehen) Spargelbohnen, grün 200 g (1.54 Glas) Dill 12 g (3 Teelöffel) Himbeeren 250 g (2.08 Glas) Mohrrübe 520 g (6.5 Stck.) Mandeln 60 g (4 Esslöffel) Mix Salat 80 g (1 Portion) Aprikose getrocknet 20 g (2 Stck.) Petersiliengrün 16 g (4 Teelöffel) Gurke 730 g (4.06 Stck.) Eingelegte Gurke 120 g (2 Stck.) Haselnuss 30 g (2 Löffel)	Walnuss 100 g (6.67 Esslöffel) Süße rote Paprika 830 g (3.58 Stck.) Kürbiskerne 70 g (0.21 Glas, 4 Esslöffel) Petersilie 40 g (0.5 Wurzeln) Rote Tomate 2120 g (12.5 ganz) Cocktailtomaten 300 g (1 Portion) Tomatenmus 120 g (0.5 Glas) Rucola 20 g (1 Handvoll) Radieschen 75 g (5 Stck.) Eisbergsalat 280 g (7 Blatt) Wurzelsellerie 90 g (1.5 Scheiben) Leinsamen 5 g (1 Teelöffel) Eintägiger Karottensaft 250 g (1 Portionen) Tomatensaft 300 g (1 Portion) Pflaume 140 g (1 Glas) Getrocknete Pflaume 14 g (2 Stck.)
<b>FLEISCH UND FISCH</b>	Kabeljau 100 g (1 Portion) Gekochte Hühnerbrust 150 g (1.5 Portion.) Putenbrust 150 g (0.38 Stck.) Hühnerbrust 540 g (2.7 Stck.)	Rindsfilet 350 g (0.52 Schnitt) Geflügelschinken 100 g (2 Portion, 2.14 Scheiben) Thunfisch im eigenen Saft 50 g (0.42 Dose) Hähnchenkeule 250 g (2.5 Portion.)
<b>SONSTIGE</b>	Curry 2 g (1 Teelöffel) Hühnerei, Eigelb 20 g (1 Stck.) Hartes/weiches Ei 120 g (2 Stck.) Xylit 5 g (1 Teelöffel) Nudeln aus Mungobohnen 25 g Honig 10 g (0.4 Esslöffel) Senf 40 g (2 Esslöffel) Kokosöl 29 g (1.92 Esslöffel, 1 Teelöffel) Olivenöl 163 g (12 Esslöffel, 1 Teelöffel)	Champignons 320 g (11 Stck.) Hirsegrütze-Flocken 30 g (3 Esslöffel) Sojasauce 10 g (2 Teelöffel) Getrockneter Basilikum 4 g (2 Teelöffel) Gekochte Buchweizengrütze 100 g (1 Portion) Gekochte Hirsegrütze 90 g (1 Portionen) Gekochter weißer Reis 160 g (3 Portionen) Provenzalische Kräuter 6 g (2 Teelöffel)



DuoLife

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

# DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Vollkornbrot 105 g (1 Stck., 1 Portion)	1 Scheibe (40 g)	84
Roggenbrot 50 g (1.25 Scheiben)	1 Scheibe (40 g)	104
Hirsemehl 10 g (1 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35,6
Kokosmehl 15 g (1.15 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35,9
Kleie Haferflocken 10 g (1.43 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	35,8
Brauner Reis 13 g (0.07 Glas)	1 Glas (200 g)	220
Reiswaffel 60 g (3 Portionen)	1 Portion (10 g)	39,2
Ei 540 g (9 Stck.)	1 Stck.	78
Naturjoghurt 190 g (1 Portion, 4.5 Esslöffel)	1 Glas (200 g)	82
Fettarmer Joghurt 10 g (0.5 Esslöffel)	1 Glas (200 g)	164
Kefir 350 g (1.4 Glas)	1 Glas (200 g)	74
Mozzarella-Käse 100 g (0.8 Kugel)	100 g	255
Quark 300 g (1.5 Verpackung)	1 Esslöffel (10 g)	8
Avocado 310 g (2.21 Stck.)	1 Stck. (130 g)	208
Banane 60 g (0.5 Stck.)	1 Stck. (120 g)	107
Heidelbeeren 680 g (5.23 Glas)	1 Glas (130 g)	74
Zwiebel 340 g (3.25 Stck.)	1 Stck. (105 g)	42
Zucchini 300 g (0.5 Stck.)	1 Stck. (600 g)	90
Knoblauch, roh 20 g (4 Zehen)	1 Zehe (5 g)	7,5
Spargelbohnen, grün 200 g (1.54 Glas)	1 Handvoll (100 g)	16
Dill 12 g (3 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	1
Himbeeren 250 g (2.08 Glas)	100 g	28
Mohrrübe 520 g (6.5 Stck.)	1 Stck. (80 g)	22
Mandeln 60 g (4.Esslöffel)	1 Esslöffel (30 g)	181
Mix Salat 80 g (1 Portion)	80 g	13,6
Aprikose getrocknet 20 g (2 Stck.)	1 Stck. (10 g)	29
Petersiliengrün 16 g (4 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	2
Gurke 730 g (4.06 Stck.)	1 Stck. (180 g)	29
Eingelegte Gurke 120 g (2 Stck.)	1 Stck. (60 g)	7
Haselnuss 30 g (2 Löffel)	1 Esslöffel (10 g)	62,8
Walnuss 100 g (6.67 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	64,5
Süße rote Paprika 830 g (3.58 Stck.)	1 Stck. (231 g)	74
Kürbiskerne 70 g (0.21 Glas, 4 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	56
Petersilie 40 g (0.5 Wurzeln)	1 Stck. Wurzel	28
Rote Tomate 2120 g (12.5 ganz)	1 Stck. (170 g)	23
Cocktailtomaten 300 g (1 Portion)	1 Glas (200 g)	30
Tomatenmus 120 g (0.5 Glas)	1 Glas (130 g)	39
Rucola 20 g (1 Handvoll)	1 Handvoll (20 g)	5
Radieschen 75 g (5 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 HERZ entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# DER KALORIENGEHALT DER PRODUKTE IN DER DIÄT

Produkte	Menge	Kaloriengehalt
Eisbergsalat 280 g (7 Blatt)	1 Blatt (15 g)	2,4
Wurzelsellerie 90 g (1.5 Scheiben)	1 Scheibe (60 g)	24
Leinsamen 5 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	18
Eintägiger Karottensaft 250 g (1 Portionen)	1 Glas (300 g)	111
Tomatensaft 300 g (1 Portion)	1 Glas (300 g)	60
Pflaume 140 g (1 Glas)	1 Glas (200 g)	500
Getrocknete Pflaume 14 g (2 Stck.)	1 Stck.	21
Kabeljau 100 g (1 Portion)	1 Filet (100 g)	82
Gekochte Hühnerbrust 150 g (1.5 Portion.)	1 Filet (100 g)	151
Putenbrust 150 g (0.38 Stck.)	1 Stck. (400 g)	352
Hühnerbrust 540 g (2.7 Stck.)	1 Stck. (250 g)	302
Rindsfilet 350 g (0.52 Schnitt)	1 Portion (170 g)	223
Geflügelschinken 100 g (2 Portion, 2.14 Scheiben)	1 Portion (20 g)	26
Thunfisch im eigenen Saft 50 g (0.42 Dose)	100 g	103
Hähnchenkeule 250 g (2.5 Portion.)	1 Stck. (100 g)	124
Curry 2 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	9
Hühnerei, Eigelb 20 g (1 Stck.)	1 Stck.	71
Hartes/weiches Ei 120 g (2 Stck.)	1 Stck.	78
Xylit 5 g (1 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	10
Nudeln aus Mungobohnen 25 g	80 g	112
Honig 10 g (0.4 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	33
Senf 40 g (2 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	18
Kokosöl 29 g (1.92 Esslöffel, 1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	89
Olivenöl 163 g (12.2 Esslöffel, 1 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	90
Champignons 320 g (11 Stck.)	1 Esslöffel (10 g)	90
Hirsegrütze-Flocken 30 g (3 Esslöffel)	1 Esslöffel (10 g)	36
Sojasauce 10 g (2 Teelöffel)	1 Esslöffel (10 g)	14
Getrockneter Basilikum 4 g (2 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 g)	10
Gekochte Buchweizengrütze 100 g (1 Portion)	1 Glas (200 g)	208
Gekochte Hirsegrütze 90 g (1 Portionen)	1 Glas (200 g)	198
Gekochter weißer Reis 160 g (3 Portionen)	1 Glas (200 g)	220
Provenzalische Kräuter 6 g (2 Teelöffel)	1 Teelöffel (4 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 HERZ entwickelt wurde.  
Erfahren Sie mehr auf: [DuoLife.eu](http://DuoLife.eu)

# TAG 1

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 404 kcal	RÜHREI	8 Min.   404 kcal, Protein 22.8 g, Kohlenhydrate 2.4 g, Fett 31 g	Ei 180 g (3 Stck.) Champignons 60 g (3 Stck.) Kokosöl 15 g (1.15 Esslöffel)	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 184 kcal	REISWAFFEL 20 g (1 Portion)	78.4 kcal, Protein 1.42 g, Kohlenhydrate 16.2 g, Fett 0.86 g
	ROTE TOMATE 340 g (2 ganz)	61.2 kcal, Protein 2.99 g, Kohlenhydrate 13.2 g, Fett 0.68 g
	OLIVENÖL 5 g (0.38 Esslöffel)	44.2 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 5g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (4 PORTIONEN)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 563 kcal	RINDFLEISCHTOPF	15 Min.   461 kcal, Protein 50.6 g, Kohlenhydrate 13.9 g, Fett 21.5 g	Rinderfilet 200 g (0.3 Stck.) Eingelegte Gurke 120 g (2 Stck.) Senf 20 g (1 Esslöffel) Zwiebel 105 g (1 Stck.) Provenzalische Kräuter 6 g (2 Teelöffel) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Kürbiskerne 10 g (0.07 Glas)	Membranen und Sehnen vom Fleisch entfernen, Fleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden, Zwiebeln mit Gurken so fein wie möglich schneiden und mit Senf mischen, nach Geschmack würzen. Zubereitete Mischung mit Rindfleisch etwa eine halbe Stunde in einer Pfanne schmoren, mit einer Prise Salz, am besten Himalaya-Salz und Pfeffer, etwas Wasser dazugeben. Bei schwacher Hitze einige Min.uten lang unter ständigem Rühren weiter garen, bis das Fleisch weich wird. Mit Grütze, die mit Öl beträufelt und Kürbiskernen bestreut wird, servieren.
	GEKOCHETE BUCHWEIZENGRÜTZE 100 g (1 Portion)	102 kcal, Protein 3.8 g, Kohlenhydrate 21 g, Fett 0.9 g		

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 160 kcal	HEIDELBEEREN 280 g (2.15 Glas)	160 kcal, Protein 2.07 g, Kohlenhydrate 40.6 g, Fett 0.92 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ABENDESSEN 19:00 344 kcal	ROTE TOMATE 510 g (3 ganz)	91.8 kcal, Protein 4.49 g, Kohlenhydrate 19.8 g, Fett 1.02 g
	MOZZARELLA-KÄSE 50 g (0.4 Kugel)	159 kcal, Protein 10.8 g, Kohlenhydrate 1.24 g, Fett 12.3 g
	GETROCKNETER BASILIKUM 2 g (1 Teelöffel)	4.66 kcal, Protein 0.46 g, Kohlenhydrate 0.96 g, Fett 0.08 g
	OLIVENÖL 10 g (0.77 Esslöffel)	88.4 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 10 g



DuoLife

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

# TAG 2

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 396 kcal	REISWAFFEL 40 g (2 Portionen)	157 kcal, Protein 2.84 g, Kohlenhydrate 32.4 g, Fett 1.72 g
	HARTES / WEICHES EI 120 g (2 Stück)	167 kcal, Protein 15 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 11.6 g
	GEFLÜGELSCHINKEN 30 g (1 Scheiben)	41.7 kcal, Protein 4.89 g, Kohlenhydrate 1 g, Fett 1.86 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
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 191 kcal	HIMBEEREN 250 g (2.08 Glas)	130 kcal, Protein 3 g, Kohlenhydrate 29.8 g, Fett 1.63 g
	NATURJOGHURT 100 g (1 Portion)	61 kcal, Protein 3.47 g, Kohlenhydrate 4.66 g, Fett 3.25 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 549 kcal	GEBACKENE / GEKOCHTE KEULE	15 Min.   549 kcal, Protein 42.6 g, Kohlenhydrate 6.2 g, Fett 39.1 g	Hähnchenkeule 250 g (2.5 Portion.) Olivenöl 13 g (1 Esslöffel) Naturjoghurt 20 g (1 Esslöffel) Gurke 180 g (1 Stck.)	150 g 150 g Keulenfleisch mit Fett backen/ kochen. Mit Gurkensalat servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 164 kcal	MOHRRÜBE 240 g (3 Stck.)	98.4 kcal, Protein 2.23 g, Kohlenhydrate 23 g, Fett 0.58 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
ABENDESSEN 19:00 347 kcal	THUNFISCH- REISSALAT	15 Min.   347 kcal, Protein 15.1 g, Kohlenhydrate 28.9 g, Fett 17.5 g	Thunfisch im eigenen Saft 50 g (0.42 Dose) Gekochter brauner Reis 20 g Süße rote Paprika 230 g (1 Stck.) Gurke 100 g (0.56 Stck.) Zwiebeln 50 g (0.48 Stck.) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Kürbiskerne 15 g (1.5 Esslöffel)	Gemüse klein schneiden. Kerne anbraten. Würzen.



DuoLife

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

# TAG 3

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (4 PORTIONEN)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 411 kcal	SÜßE HIRSEGRÜTZE	10 Min.   411 kcal, Protein 8 g, Kohlenhydrate 36.3 g, Fett 28.2 g	Hirsegrütze-Flocken 30 g (3 Esslöffel) Avocado 100 g (0.71 Stck.) Walnuss 20 g (1.33 Esslöffel) Xylit 5 g (1 Teelöffel)	

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 196 kcal	WALNUSS 30 g (2 Esslöffel)	196 kcal, Protein 4.57 g, Kohlenhydrate 4.11 g, tuszcz 19.6 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 558 kcal	IN FOLIE GEBACKEN PUTENBRUST MIT GEMÜSE	10 Min.   481 kcal, Protein 37.7 g, Kohlenhydrate 28.1 g, Fett 20.7 g	Putenbrust 150 g (0.38 Stck.) Rote Tomate 170 g (1 ganz) Süße rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Zucchini 300 g (0.5 Stck.) Champignons 100 g (5 Stck.) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Fettarmer Joghurt 10 g (0.5 Esslöffel) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Mit Grütze servieren, mit Olivenöl und Joghurt beträufeln.
	GEKOCHTER BRAUNER REIS 60 g (1 Portion)	77.4 kcal, Protein 1.68 g, Kohlenhydrate 18.4 g, Fett 0.48 g		

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 153 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
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 329 kcal	QUARK 300 g (1.5 Verpackung)	216 kcal, Protein 37.2 g, Kohlenhydrate 8.16 g, Fett 3.06 g
	ROTE TOMATE 340 g (2 ganz)	61.2 kcal, Protein 2.99 g, Kohlenhydrate 13.2 g, Fett 0.68 g
	ROGGENBROT 20 g (0.5 Scheiben)	51.8 kcal, Protein 1.7 g, Kohlenhydrate 9.66 g, Fett 0.66 g



DuoLife

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

# TAG 4

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 438 kcal	OMELETT	8 Min.   438 kcal, Protein 25 g, Kohlenhydrate 17.3 g, Fett 28.3 g	Ei 120 g (2 Stck.) Kokosmehl 15 g (0.77 Esslöffel) Hirseemehl 0 g (1 Esslöffel) Kokosöl 4 g (1 Teelöffel) Rucola 20 g (1 Handvoll) Cocktailtomaten 100 g Geflügelschinken 40 g (1.43 Scheiben) Naturjoghurt 30 g (1.5 Esslöffel)	Omelett braten und mit Rucola, Wurst und gerösteten Kürbiskernen, Joghurt belegen.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 201 kcal	HEIDELBEEREN 200 g (1.54 Glas)	114 kcal, Protein 1.48 g, Kohlenhydrate 29 g, Fett 0.66 g
	MANDELN 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 548 kcal	TOMATENSUPPE MIT FLEISCHBÄLLCHEN	20 Min.   548 kcal, Protein 46.4 g, Kohlenhydrate 37.1 g, Fett 19.8 g	Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.) Hühnerei, Eigelb 20 g (1 Stück) Zwiebel 30 g (0.29 Stck.) Kleie Haferflocken 10 g (1.43 Teelöffel) Petersilie 40 g (0.5 Wurzel) Wurzelsellerie 60 g (1 Scheibe) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen) Getrockneter Basilikum 1 g (0.5 Teelöffel) Rote Tomate 170 g (1 ganz) Nudeln aus Mungobohnen 25 g Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Gemahlene einzelne Hühnerbrust mit Eigelb, zerhackten Zwiebeln und Haferkleie mischen. Würzen. Bällchen würzen und in kochendes Wasser (250 ml) geben. Olivenöl, Petersilie, Sellerie und Knoblauch in die Brühe geben. Kochen. Nach 15-20 Min. die Fleischbällchen herausziehen. Basilikum und Tomaten dazugeben und mit dem Mixer mischen. Würzen. Suppe mit Fleischbällchen und Nudeln servieren.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 160 kcal	MOHRRÜBE 160 g (2 Stck.)	65.6 kcal, Protein 1.49 g, Kohlenhydrate 15.3 g, Fett 0.38 g
	HASELNUSS 150 g (1 Esslöffel)	94.2 kcal, Protein 2.24 g, Kohlenhydrate 2.5 g, Fett 9.11 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 322 kcal	GEKOCHTE BOHNEN MIT MOZZARELLA	15 Min.   322 kcal, Protein 12.8 g, Kohlenhydrate 23.9 g, Fett 16.1 g	Spargelbohnen, grün 200 g (1.54 Glas) Dill 4 g (1 Teelöffel) Olivenöl 4 g (1 Teelöffel) Rote Tomate 340 g (2 ganz) Mozzarella-Käse 50 g (0.4 Kugel) Getrockneter Basilikum 1 g (0.5 Teelöffel)	



DuoLife

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



# TAG 5

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>FRÜHSTÜCK</b> 08:00 460 kcal	PFANNKUCHEN AUS HIRSEGRÜTZE	10 Min.   460 kcal, Protein 14.3 g, Kohlenhydrate 31.3 g, Fett 31.9 g	Gekochte Hirsegrütze 45 g Banane 60 g (0.5 Stck.) Ei 60 g (1 Stck.) Avocado 70 g (0.5 Stck.) Walnuss 25 g (1.67 Esslöffel)	Grütze mit der Banane mischen. Eine Prise Ingwer und Zimt zugeben. Ei in den Topf geben. Pfannkuchen anrichten und auf einer fettfreien Pfanne ca. 6 Minuten (je 3 Minuten auf einer Seite) backen. Mit geschnittenem Avocado und Nüssen servieren.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ZWEITES FRÜHSTÜCK</b> 10:30 202 kcal	COCKTAIL MIT HEIDELBEERE	10 Min.   202 kcal, Protein 5.4 g, Kohlenhydrate 35.4 g, Fett 2.1 g	Leinsamen 5 g (1 Teelöffel) Kefir 150 g (0.6 Glas) Heidelbeeren 200 g (1.54 Glas)	Alle Produkte mixen.

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>MITTAGESSEN</b> 13:00 541 kcal	KOTELETTS MIT CHAMPIGNONS	20 Min.   327 kcal, Protein 43 g, Kohlenhydrate 12.8 g, Fett 8.5 g	Hühnerbrust 150 g (0.75 Stck.) Champignons 60 g (3 Stck.) Zwiebel 105 g (1 Stck.) Petersiliengrün 4 g (1 Teelöffel) Ei 60 g (1 Stck.)	Champignons, Zwiebel und Petersilie fein schneiden und zum Hackfleisch dazugeben. Ei dazugeben. Koteletts beliebiger Größe würzen und zubereiten. Braten. Wenn die Koteletts nicht dicht genug sind - 2 Esslöffel Hirsegrütze-Flocken zugeben.
	GEKOCHTE HIRSEGRÜTZE 45 g (1 Portion)			
	EISBERGSALAT 160 g (4 Blatt)			
	SÜSSE ROTE PAPRIKA 100 g (0.43 Stck.)			
	GURKE 90 g (0.5 Stck.)			
	ROTE TOMATE 80 g (0.47 ganz)			
	OLIVENÖL 10 g (0.77 Esslöffel)			

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
<b>NACHMITTAGSSNACK</b> 16:00 124 kcal	COCKTAILTOMATEN 200 g (1 Portion)	30 kcal, Protein 1.8 g, Kohlenhydrate 7.2 g, Fett 0.4 g
	HASELNUSS 15 g (1 Esslöffel)	94.2 kcal, Protein 2.24 g, Kohlenhydrate 2.5 g, Fett 9.11 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
<b>ABENDESSEN</b> 19:00 339 kcal	KABELJAU IM FOLIEN GEBACKEN	20 Min.   339 kcal, Protein 24.5 g, Kohlenhydrate 10.2 g, Fett 22.3 g	Kabeljau 100 g (1 Portion) Radieschen 75 g (5 Stck.) Gurke 180 g (1 Stck.) Kürbiskerne 25 g (2.5 Esslöffel) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel)	Kerne anbraten.



# TAG 6

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
FRÜHSTÜCK 08:00 431 kcal	VOLLKORNBROT 35 g (1 Stck.)	80.5 kcal, Protein 2.06 g, Kohlenhydrate 17.9 g, Fett 0.45 g
	AVOCADO 140 g (1 Stck.)	224 kcal, Protein 2.8 g, Kohlenhydrate 11.9 g, Fett 20.5 g
	KNOBLAUCH, ROH 5 g (1 Zehe)	7.45 kcal, Protein 0.32 g, Kohlenhydrate 1.65 g, Fett 0.03 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	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 169 kcal	KEFIR 200 g (0.8 Glas)	82 kcal, Protein 7.58 g, Kohlenhydrate 8.96 g, Fett 1.86 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 13:00 559 kcal	UNGARISCHE GULASCHSUPPE	20 Min.   559 kcal, Protein 38.7 g, Kohlenhydrate 28.8 g, Fett 30.6 g	Rindsfilet 150 g (0.22 Schnitt.) Mohrrübe 80 g (1 Stck.) Süße rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Zwiebeln 50 g (0.48 Stck.) Champignons 100 g Tomatenmark 120 g (0.5 Glas) Olivenöl 26 g (2 Esslöffel) Knoblauch, roh 5 g (1 Zehen)	Fleisch in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Geschnittene Zwiebel dazugeben, Knoblauch pressen und mit einem Esslöffel Paprika bestreuen. Gebratenes Fleisch in einen Topf geben, mit Salz, vorzugsweise Himalaya-Salz und Pfeffer, würzen, das englische Kraut und Lorbeerblatt dazugeben, dann in Würfel geschnittene Paprika und Pilze. 300 ml Wasser zusammen mit Tomatenmark und geschnittenen Mohrrübe zugeben. Bei schwacher Hitze kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGSSNACK 16:00 191 kcal	EINTÄGIGER KAROTTENSAFT 250 g (1 Portion)	92.5 kcal, Protein 1 g, Kohlenhydrate 21.8 g, Fett 0.25 g
	WALNUS 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ABENDESSEN 19:00 310 kcal	GEKOCHTE HÄHNCHENBRUST 150 g (1.5 Portion)	149 kcal, Protein 32.3 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 1.95 g
	GEKOCHTER BRAUNER REIS 35 g (1 Portion)	45.1 kcal, Protein 0.98 g, Kohlenhydrate 10.7 g, Fett 0.28 g
	GURKE 180 g (1 Stck.)	27 kcal, Protein 1.17 g, Kohlenhydrate 6.53 g, Fett 0.2 g
	EISBERGSALAT 120 g (3 Blatt)	16.8 kcal, Protein 1.08 g, Kohlenhydrate 3.56 g, Fett 0.17 g
	PETERSILIENGRÜN 4 g (1 Teelöffel)	5.84 kcal, Protein 0.53 g, Kohlenhydrate 1.01 g, Fett 0.11 g
	NATURJOGHURT 40 g (2 Esslöffel)	24.4 kcal, Protein 1.39 g, Kohlenhydrate 1.86 g, Fett 1.3 g
	SENF 20 g (1 Esslöffel)	12 kcal, Protein 0.75 g, Kohlenhydrate 1.17 g, Fett 0.67 g
	HONIG 10 g (0.4 Esslöffel)	30.4 kcal, Protein 0.03 g, Kohlenhydrate 8.24 g, Fett 0 g



DuoLife

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

# TAG 7

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
FRÜHSTÜCK 08:00 398 kcal	RÜHREI	10 Min.   352 kcal, Protein 25.7 g, Kohlenhydrate 28.4 g, Fett 14.3 g	Ei 120 g (2 Stck.) Geflügelschinken 20 g (0.71 Scheiben) Süße rote Paprika 100 g (0.43 Stck.) Kokosöl 10 g (0.77 Esslöffel)	
	ROGGENBROT 30 g (0.75 Scheiben)	77.7 kcal, Protein 2.55 g, Kohlenhydrate 14.5 g, Fett 0.99 g		

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
ZWEITES FRÜHSTÜCK 10:30 206 kcal	VOLLKORNBROT 70 g (1 Portion)	161 kcal, Protein 4.13 g, Kohlenhydrate 35.8 g, Fett 0.91 g
	GEFLÜGELSCHINKEN 10 g (1 Portion)	13.9 kcal, Protein 1.63 g, Kohlenhydrate 0.33 g, Fett 0.62 g
	ROTE TOMATE 170 g (1 ganz)	30.6 kcal, Protein 1.5 g, Kohlenhydrate 6.61 g, Fett 0.34 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
MITTAGESSEN 13:00 612 kcal	HÄHNCHENBRUST IN SÜSSER SAUCE	20 Min.   363 kcal, Protein 43.4 g, Kohlenhydrate 10.5 g, Fett 14.1 g	Hühnerbrust 190 g (0.95 Stck.) Getrocknete Pflaume 14 g (2 Stck.) Aprikose getrocknet 20 g (2 Stck.) Sojasauce 10 g (2 Teelöffel) Olivenöl 10 g (0.77 Esslöffel) Curry 2 g (1 Teelöffel)	Marinade: Sojasauce, Öl, Curry. Fleisch mit einem Stößel zu Koteletts schlagen, marinieren und 2 Stunden lang im Kühlschrank aufbewahren. Danach das Fleisch in einer Pfanne ohne Fett braten und Aprikosen und in Streifen geschnittene Pflaumen dazugeben, etwas Wasser gießen und unter einem Deckel dünsten, bis die Sauce dicker wird.
	GEKOCHTER BRAUNER REIS 45 g (1 Portion)	58.1 kcal, Protein 1.26 g, Kohlenhydrate 13.8 g, Fett 0.36 g		
	MIX SALAT 80 g (1 Portion)	13.6 kcal, Protein 1.12 g, Kohlenhydrate 3.36 g, Fett 0.16 g		
	OLIVENÖL 20 g (1.54 Esslöffel)	177 kcal, Protein 0 g, Kohlenhydrate 0 g, Fett 20 g		

Mahlzeit	Zutaten	Informationen
NACHMITTAGS- SNACK 16:00 151 kcal	MANDELN 15 g (1 Esslöffel)	86.8 kcal, Protein 3.17 g, Kohlenhydrate 3.23 g, Fett 7.49 g
	PFLAUME 140 g (1 Glas)	64.4 kcal, Protein 0.98 g, Kohlenhydrate 16 g, Fett 0.39 g

Mahlzeit	Speise	Informationen	Zutaten (1 PORTION)	Kochrezept
ABENDESSEN 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.

