



1700 kcal Reinigungsdiät für eine bessere Figur

Einkaufsliste für den aktuellen Tag



Entgiftungsdiät – Bringen Sie Ihren Körper von innen heraus in Balance

Fühlen Sie sich müde, energielos oder haben das Bedürfnis, Ihren Körper zu erfrischen? Es ist Zeit für eine Veränderung! Unsere **Entgiftungsdiät** wurde speziell entwickelt, um Ihnen zu helfen, Ihre Vitalität zurückzugewinnen, das Gleichgewicht wiederherzustellen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Dank unserer sorgfältig zusammengestellten Mahlzeiten, die den Entgiftungsprozess unterstützen, werden Sie spüren, wie Ihr Körper sich von innen heraus regeneriert.

Warum sollten Sie unsere Entgiftungsdiät wählen?

1. **Entgiftung und Reinigung** – Befreien Sie Ihren Körper von schädlichen Toxinen und spüren Sie die Leichtigkeit zurück.
2. **Besseres Wohlbefinden** – Ein gereinigter Körper führt zu mehr Energie, besserer Konzentration und stärkerem Immunsystem.
3. **Komfort und Einfachheit** – Unsere Rezepte sind schnell, lecker und einfach zuzubereiten, sodass die Diät zu einer angenehmen Erfahrung wird.
4. **Unterstützung für den gesamten Körper** – Fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit durch gezielte Entgiftung.

Warten Sie nicht länger! Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Vitalität und einem erfrischten Wohlbefinden. Starten Sie Ihre Transformation – spüren Sie den Unterschied und investieren Sie in Ihre Gesundheit!



Einkaufsliste für den aktuellen Tag

- **Birne**
1 x Stück - 130g
- **Buttersalat**
5 x Blatt - 25g
- **Dill frisch oder getrocknet**
1 x Esslöffel - 4g
- **Getrocknete Datteln**
5 x Stück - 25g
- **Getrockneter Oregano**
1 x Tee Löffel - 2g
- **Haferkleie**
2 x Esslöffel - 16g
- **Hirsegrütze**
8 x Esslöffel - 104g
- **Hähnchenbrustfilet**
1 x Portion - 100g
- **Karotte**
1 x Stück - 50g
- **Knoblauch**
1 x Kleines Stück - 3g
1 x Zahn - 5g
- **Kuhmilch 0,5 %**
100 x Gram - 100g
- **Langkörniger brauner Reis**
3 x Esslöffel - 30g
- **Langkörniger weißer Reis (basmati)**
2 x Esslöffel - 30g
- **Mandeln**
1 x Esslöffel - 15g
- **Natürlicher Joghurt 2%**
3 x Esslöffel - 75g
- **Olivenöl**
3 x Esslöffel - 30g
- **Parmesankäse, gerieben**
1 x Tee Löffel - 4g
- **Petersilie, Blätter**
1 x Kleines Stück - 30g



- **Petersilie, Wurzel**
1 x Kleines Stück - 50g
- **Rettich**
2 x Stück - 30g
- **Salz, weiß**
1 x Tee Löffel - 5g
- **Schwarzer Pfeffer**
1 x Priesen - 0.1g
- **Sonnenblumenkerne (geschält)**
1 x Esslöffel - 10g
- **Tomate**
1 x Kleines Stück - 140g
1 x Stück - 170g
- **Weizenkorn, Sprossen**
1 x Handvoll - 20g
- **Zimt**
1 x Gram - 1g
- **Zwiebel**
1 x Stück - 170g