# 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**

- **Apfel**
  1 x Kleines Stück - 100g
- **Avocado**
  1.5 x Stück - 210g
- **Banane**
  1 x Kleines Stück - 80g
- **Birne**
  1 x Stück - 130g
- **Bulgurgrütze**
  1 x Esslöffel - 13g
- **Buttermilch, 0,5 % Fett**
  1 x Glaß - 240g
- **Getrocknete Aprikosen**
  6 x Stück - 36g
- **Getrockneter Oregano**
  1 x Tee Löffel - 2g
- **Gurke, Gewächshaus**
  0.5 x Stück - 90g
- **Haferflocken**
  2 x Esslöffel - 20g
- **Kartoffeln**
  1 x Stück - 75g
- **Kefir, 2% Fett**
  1 x Packung - 500g
- **Kiwi**
  1 x Stück - 75g
- **Knoblauch**
  1 x Zahn - 5g
- **Kuhmilch 3,2 %**
  1 x Glaß - 240ml
- **Kurkuma**
  1 x Tee Löffel - 2g
- **Natürlicher Joghurt 2%**
  4 x Esslöffel - 100g
- **Olivenöl**
  1 x Esslöffel - 10g
- **Petersilie, Blätter**

1 x Esslöffel - 6g

- **Petersilie, Wurzel**
  1 x Kleines Stück - 50g
- **Salz, weiß**
  1 x Priese - 0.1g
- **Schwarzer Pfeffer**
  1 x Priese - 0.1g
- **Sellerie**
  1 x Stängel - 45g
- **Spinat**
  1 x Handvoll - 25g
- **Weizenkleie**
  1 x Esslöffel - 7g
- **Zitronensaft**
  1 x Esslöffel - 6g
- **Zitronenschale, frisch**
  1 x Tee Löffel - 3g
- **Zucchini**
  1 x Kleines Stück - 450g
- **Zwiebel**
  1 x Stück - 170g