

Drei Entschlackungstage:

3 Tage für 32,90 €

1. TAG

2. TAG

3. TAG

Genießen Sie jeden Tag zum Frühstück und zum Abendessen unseren Meishan Tee.

High-Protein Vanille Drink (58%) einquirlen in ca. 250ml Magermilch**

High-Protein Eiskaffee (58%) einquirlen in ca. 250ml Magermilch**

High-Protein Vanille Drink (58%) einquirlen in ca. 250ml Magermilch**

1. Frühstück

Schoko-Zimt-Cracker (30% Protein)

Ananassaft (330 ml)

Ananassaft (330 ml)

2. Frühstück

Weinkraut (2 Btl.), Ananassaft (330 ml)

Gemüse mit feinem Buttergeschmack (2 Btl.)

Reisgemüsetopf mit Hühnerfleisch (1 Btl.)

warmes Mittagessen



Sauerkrauteintopf mit Kartoffeln (1 Btl.)

Eintopf von Kraut und Rügen (1 Btl.), Schokodrink

Gemüse-Reispfanne (1 Btl.)

Abendessen

KJ 3072 Fett 14,0 g
Kcal 729 Chol 17 mg
Eiw 43,0 g Ca 780 mg
KH 107,0 g BE 8,9

KJ 3157 Fett 12,0 g
Kcal 749 Chol 31 mg
Eiw 43,0 g Ca 813 mg
KH 117,0 g BE 9,8

KJ 3484 Fett 16,0 g
Kcal 827 Chol 46 mg
Eiw 46,0 g Ca 567 mg
KH 125,0 g BE 10,4

Gesamt:

**Für dieses Programm bitte 0,75 l Magermilch dazukaufen oder in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.

Der Start in jedes unserer Ernährungsprogramme ist die Entschlackung des Körpers.

Wie das Wort schon sagt, werden überflüssige Körperschlacken ausgespült und der Stoffwechsel wird angeregt. Jeder einzelne Tag weist ca. 700-800 kcal aus. So gibt es einen Tag Sauerkraut, einen Tag Gemüse und einen Reis-

tag. Beachten Sie bitte, stündlich ein großes Glas Wasser zu trinken, damit bringen Sie Ihren Stoffwechsel richtig in Schwung und erleichtern den Start in die Diäto - Wochen.

An diesen 3 Tagen ist Ihre Disziplin gefragt. Nach Möglichkeit sollten Sie keine größeren sportlichen Aktivitäten starten.

LEGENDE NÄHRWERT-ANGABEN

KJ - Kilojoule
Kcal - Kilokalorien
Eiw. - Eiweiß
KH - Kohlenhydrate
F - Fett

Chol. - Cholesterin
Ca - Calcium
BE - Broteinheit
G - Glutenfrei
L - Lactosefrei



- Single Menüs geeignet für Kinder und junge Erwachsene