

19 Tage Total Body Reset

Tag 1-3

Lemonade		pro 100 ml
Nährwerte		
Energie	117 kJ / 28 kcal	
Fett	0,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	7,3 g	
davon Zucker	5,5 g	
Eiweiß	0,1 g	
Salz	< 0,01 g	

Zutaten: Wasser, Apfel, Zitrone, Minze, Ingwer

Orange		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	178 kJ / 40 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,6 g	
davon Zucker	7,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Karotte, Grapefruit, Ananas, Apfel, Zitrone, Ingwer

Pink		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	172 kJ / 41 kcal	
Fett	0,1 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	9,9 g	
davon Zucker	8,9 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Apfel, Erdbeere, Grapefruit, Zucchini, Rote Bete, Minze

Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	142 kJ / 34 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	7,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Fenchel, Zitrone, Minze

Yellow		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	150 kJ / 39 kcal	
Fett	0,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	9,6 g	
davon Zucker	7,3 g	
Eiweiß	0,3 g	
Salz	< 0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Ananas, Sellerie, Limette, Ingwer

Nutmyk		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	289 kJ / 69 kcal	
Fett	4,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	
Kohlenhydrate	5,6 g	
davon Zucker	3,2 g	
Eiweiß	1,8 g	
Salz	0,0 g	

Zutaten: Cashews (8%), Agavendicksaft, Kokosflocken, Matcha, Zitronengras, Zitrone, Vanille, Spirulina

Tag 4-7

Lemonade		pro 100 ml
Nährwerte		
Energie	117 kJ / 28 kcal	
Fett	0,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	7,3 g	
davon Zucker	5,5 g	
Eiweiß	0,1 g	
Salz	< 0,01 g	

Zutaten: Wasser, Apfel, Zitrone, Minze, Ingwer

Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	142 kJ / 34 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	5,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Fenchel, Zitrone, Minze

Super Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	150 kJ / 36 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,9 g	
davon Zucker	5,6 g	
Eiweiß	1,1 g	
Salz	0,05 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Spinat, Kokoswasser, Ananas, Zitrone, Weizengras

Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	142 kJ / 34 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	5,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Fenchel, Zitrone, Minze

Super Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	150 kJ / 36 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	5,6 g	
Eiweiß	1,1 g	
Salz	0,05 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Spinat, Kokoswasser, Ananas, Zitrone, Weizengras

Nutmyk		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	289 kJ / 69 kcal	
Fett	4,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	
Kohlenhydrate	5,6 g	
davon Zucker	3,2 g	
Eiweiß	1,8 g	
Salz	0,0 g	

Zutaten: Cashews (8%), Agavendicksaft, Kokosflocken, Matcha, Zitronengras, Zitrone, Vanille, Spirulina

Tag 8-10

Lemonade		pro 100 ml
Nährwerte		
Energie	117 kJ / 28 kcal	
Fett	0,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	7,3 g	
davon Zucker	5,5 g	
Eiweiß	0,1 g	
Salz	< 0,01 g	

Zutaten: Wasser, Apfel, Zitrone, Minze, Ingwer

Orange		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	178 kJ / 40 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,6 g	
davon Zucker	7,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Karotte, Grapefruit, Ananas, Apfel, Zitrone, Ingwer

Pink		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	172 kJ / 41 kcal	
Fett	0,1 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	9,9 g	
davon Zucker	8,9 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Apfel, Erdbeere, Grapefruit, Zucchini, Rote Bete, Minze

Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	142 kJ / 34 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	5,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Fenchel, Zitrone, Minze

Suppe	
ca. 200 kcal pro Suppe	

Tag 1-14 täglich 3x 60 ml Meta Boost Shot		pro 60 ml
Nährwerte		
Brennwert	112 kJ / 27 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	5,8 g	
davon Zucker	4,1 g	
Eiweiß	0,1 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Apfelessig, kaltgepresster Apfelsaft, Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Cayenne Pfeffer

Tag 11-14

Lemonade		pro 100 ml
Nährwerte		
Energie	117 kJ / 28 kcal	
Fett	0,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	7,3 g	
davon Zucker	5,5 g	
Eiweiß	0,1 g	
Salz	< 0,01 g	

Zutaten: Wasser, Apfel, Zitrone, Minze, Ingwer

Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	142 kJ / 34 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	5,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Fenchel, Zitrone, Minze

Super Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	150 kJ / 36 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,9 g	
davon Zucker	5,6 g	
Eiweiß	1,1 g	
Salz	0,05 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Spinat, Kokoswasser, Ananas, Zitrone, Weizengras

Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	142 kJ / 34 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	5,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Fenchel, Zitrone, Minze

Suppe	
ca. 200 kcal pro Suppe	

Tag 15-19

Green		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	142 kJ / 34 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,4 g	
davon Zucker	5,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Fenchel, Zitrone, Minze

Orange		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	178 kJ / 40 kcal	
Fett	0,2 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	8,6 g	
davon Zucker	7,2 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Karotte, Grapefruit, Ananas, Apfel, Zitrone, Ingwer

Pink		pro 100 ml
Nährwerte		
Brennwert	172 kJ / 41 kcal	
Fett	0,1 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	
Kohlenhydrate	9,9 g	
davon Zucker	8,9 g	
Eiweiß	0,8 g	
Salz	0,01 g	

Zutaten: Apfel, Erdbeere, Grapefruit, Zucchini, Rote Bete, Minze

Suppe	
ca. 200 kcal pro Suppe	

Suppe	
ca. 200 kcal pro Suppe	

Pro Tag 1 Cereal	
Zutaten und Nährwerte siehe unten	

Cereals

The Ultimate Granola		pro 100 g
Nährwerte		
Brennwert	386 kcal / 514 kcal	
Fett	28,9 g	
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	
Kohlenhydrate	40,2 g	
davon Zucker	20,1 g	
Eiweiß	11,6 g	
Salz	0,0 mg	

Zutaten: Glutenfreie Haferflocken, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln, getrocknete Mango, Kokoschips, Datteln, Apfeldicksaft, Himbeeren, Hibiskus, Inulin, Vanille

Guilt-free Apple Pie		pro 100 g
Nährwerte		
Brennwert	387 kcal / 257 kcal	
Fett	12,6 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	
Kohlenhydrate	61,8 g	
davon Zucker	28,7 g	
Eiweiß	8,7 g	
Salz	0,0 mg	

Zutaten: Getrockneter Apfel, geröstete Mandeln, glutenfreie Haferflocken, Reisflocken, Chiasamen, Datteln, Zimt, Kurkuma, Lucuma.

Beauty Choc		pro 100 g
Nährwerte		
Brennwert	497,7 kcal / 332 kcal	
Fett	18,4 g	
davon gesättigte Fettsäuren	8,1 g	
Kohlenhydrate	32 g	
davon Zucker	0,0 g	
Eiweiß	8,7 g	
Salz	0,0 mg	

Zutaten: Geröstete Haselnüsse, Cornflakes, Cashews, Xylit, Kakaobohnen, vegane Schoko Drops, glutenfreie Haferflocken, Reisprotein, Rohkakao, Carob.

Antioxidant Berry		pro 100 g
Nährwerte		
Brennwert	255 kcal / 194 kcal	
Fett	9,8 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,26 g	
Kohlenhydrate	46,1 g	
davon Zucker	10,9 g	
Eiweiß	7,3 g	
Salz	0,0 mg	

Zutaten: Glutenfreie Haferflocken, Reisflocken, Cashews, Xylit, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Apfeldicksaft, Vanille, Baobab, Zitronenschale, Inulin.

Exotic Matcha		pro 100 g
Nährwerte		
Brennwert	414 kcal / 298 kcal	
Fett	17,5 g	
davon gesättigte Fettsäuren	2 g	
Kohlenhydrate	48,8 g	
davon Zucker	19,5 g	
Eiweiß	7,6 g	
Salz	0,0 mg	

Zutaten: Cashews, glutenfreie Haferflocken, Reisflocken, Kokosflocken, Ananas, Mango, Xylit, Matcha, Zitronenschale, Zitronengras, Spirulina.