

14 Tage Slim Body Programm

Tag 1-7

Lemonade	
Nährwerte	pro 100 ml
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	
Nährwerte	pro 100 ml
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	
Nährwerte	pro 100 ml
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	
Nährwerte	pro 100 ml
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 8-14

Pure Lemonade	
Nährwerte	pro 100 ml
Energie	17 kJ / 4 kcal
Fett	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	1,4 g
davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	0,1 g
Salz	0,0 g

Zutaten: Wasser, Zitrone (4%), Limette (3%), Ingwer, Kurkuma

Pure Veggie Green	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	88 kJ / 21 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	4,3 g
davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,03 g

Zutaten: Gurke, Fenchel, Spinat, Zitrone, Sellerie, Petersilie

Pure Veggie Orange	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	100 kJ / 24 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	5,2 g
davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	0,9 g
Salz	0,01 g

Zutaten: Karotte, Zucchini, Gurke, Sellerie, Zitrone

Pure Veggie Green	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	88 kJ / 21 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	4,3 g
davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,03 g

Zutaten: Gurke, Fenchel, Spinat, Zitrone, Sellerie, Petersilie

Suppe
ca. 200 kcal pro Suppe