

Summer Body Week

Beauty Water	
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, Hibiskus-Schisandra-Tee, Rosenwasser, Aloe Vera, Limette, Agave

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

Orange	
Nährwerte	pro 100 ml
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	
Nährwerte	pro 100 ml
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	0,4 g
Salz	0,01 g

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

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

Protein Crunch	
Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	344 kJ / 565 kcal
Fett	43,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate	24,5 g
davon Zucker	10,0 g
Eiweiß	14,6 g
Salz	0,01 g

Zutaten: Pekannüsse, Mandeln, **Cashews**, Kürbiskerne, Cranberries, Kokosflocken, Apfeldicksaft, Chiasamen, Pistazien

Breakfast Bowl Morning Glow	
Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	197 kJ / 47 kcal
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	11,6 g
davon Zucker	7,4 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	0,07 g

Zutaten: Kokoswasser, Orange (25%), Banane (23%), Apfel (15%), Spinat, **Sellerie**, Petersilie, Zitrone

Breakfast Bowl Summer Passion	
Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	306 kJ / 73 kcal
Fett	1,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	16 g
davon Zucker	13,6 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,0 g

Zutaten: Mango (46%), Kokoswasser, Banane (18%), Passionsfrucht (8%), Kokosflocken, Limette, Ingwer, Minze

Breakfast Bowl Strawberry Field	
Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	301 kJ / 72 kcal
Fett	4,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	10,6 g
davon Zucker	7,5 g
Eiweiß	1,8 g
Salz	0,0 g

Zutaten: Erdbeeren (46%), Pfirsich (31%), Banane (10%), **Mandelmilch**, **Mandelbutter**, Ahornsirup, Vanille

Apple Cinnamon Overnight Oats	
Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	595 kJ / 142 kcal
Fett	3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	25 g
davon Zucker	8,9 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	0,01 g

Zutaten: Apfel (48%), **Mandelmilch**, glutenfreie Haferflocken (10%), Ahornsirup, Zitrone, **Mandeln**, Chiasamen, Zimt (1%), Ingwer, Muskat

The Ultimate Granola	
Nährwerte	pro 100 g
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