

5 Days "LOVE your GUT" - ca. 810 kcal pro Tag

Pure Celery	
Nährwerte	per 100 ml
Brennwert	100 kJ / 18 kcal
Fett	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	3,8 g
davon Zucker	1,9 g
Eiweiß	0,8 g
Salz	< 0,09 g

Ingredients: **Sellerie (95%)**,
Zitrone

Green	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	142 kJ / 34 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	8,6 g
davon Zucker	5,2 g
Eiweiß	0,8 g
Salz	0,01 g

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Brokkoli,
Zitrone, Limette, Ingwer

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	8,6 g
davon Zucker	5,2 g
Eiweiß	0,8 g
Salz	0,01 g

Zutaten: Grüner Apfel, Gurke, Spinat, Brokkoli,
Zitrone, Limette, Ingwer

Pure Kimchi	
Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	85 kJ / 20 kcal
Fett	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	2,1 g
davon Zucker	1 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	3 g

Zutaten: Chinakohl (85%), Paprika, Ingwer,
Knoblauch, Himalayasalz, Chilischoten

Pro Tag 1 Cereal	
Zutaten und Nährwerte siehe unten	

Cereals

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

Guilt-free Apple Pie	
Nährwerte	pro 100 g
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	
Nährwerte	pro 100 g
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,
Kakaonibs, vegane Schoko Drops, glutenfreie Haferflocken,
Reisprotein, Rohkakao, Carob.

Antioxidant Berry	
Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	255 kcal / 194 kcal
Fett	9 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	
Nährwerte	pro 100 g
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.