

7 Days "Ayur-Weight-loss" - ca. 900 kcal pro Tag

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 (40%), Limette (3%), Zitrone (2%), Ingwer, Hibiskus, Rosenwasser

Ayurvedic Veggie Curry	
Nährwerte	pro 100 ml
Energie	456 kJ / 109 kcal
Fett	9,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,2 g
Kohlenhydrate	5,1 g
davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	0,0 g

Zutaten: Kokosmilch, Gemüsebrühe (Wasser, Zwiebeln, Karotten, Gewürze, Kräuter, Salz), Süßkartoffel (11,7%), Zucchini (11,7%), Paprika (7%), Karotte (4,7%), rote Zwiebeln (2,3%), Kokosflocken, Petersilie, Ingwer, Kokosöl, Curry (0,1%), Cayennepeffer

South Indian Dhal	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	385 kJ / 92 kcal
Fett	3,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate	9,1 g
davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	2,6 g
Salz	0,0 g

Zutaten: Karotte, Gemüsebrühe (Wasser, Zwiebeln, Karotten, Gewürze, Kräuter, Salz), Kokosmilch (17%), rote Zwiebeln, gelbe Linsen (8,5%), Zucchini, Koriander, Ingwer, Kokosöl, Himalayasalz, Fenchelsamen, Kurkuma, Garam Massala-Gewürzmischung, Pfeffer, Cayennepeffer

Pumpkin Sage Risotto	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	528 kJ / 126 kcal
Fett	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	19 g
davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,7 g

Zutaten: Gemüsebrühe (Wasser, Zwiebeln, Karotten, Gewürze, Kräuter, Salz), Butternusskürbis (30%), Mandelmilch, Arborio Vollkornreis (8%), Zwiebeln, Cashews, Orange, Olivenöl, Salbei (0,2%), Himalayasalz, Zimt, schwarzer Pfeffer

Chili sin Carne	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	335 kJ / 80 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	13,5 g
davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	3,7 g
Salz	0,2 g

Zutaten: Tomaten (22%), Kidneybohnen (19,5%), Mais, Wasser, Paprika, rote Linsen, Zwiebeln, Kokosöl, Limette, Agavendicksaft, Knoblauch, Cayennepeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Himalayasalz, schwarzer Pfeffer

Suppe	
ca. 200 kcal pro Suppe	

15g Magic Potion	
ca. 45 kcal pro Dosierlöffel (15g)	

Immune Boost Shots	
Nährwerte	pro 60 ml
Brennwert	96 kJ / 23 kcal
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	5,3 g
davon Zucker	3,3 g
Eiweiß	0,4 g
Salz	0,01 g

Zutaten: Orange, Ingwer (15%), Kurkuma, Zitrone, Minze

Magic Minestrone	
Nährwerte	pro 100 ml
Brennwert	188 kJ / 45 kcal
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	4,5 g
davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	0,5 g

Zutaten: Gemüsebrühe (Wasser, Zwiebeln, Karotten, Gewürze, Kräuter, Salz), Weißkohl (44%), Tomate, Fenchel, Karotten, Paprika, Zwiebeln, Petersilie, Ingwer, Knoblauch, Himalayasalz, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer