



3-tägige Reinigungsdiät für 1700 kcal

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Apfel	1 x Kleines Stück - 100g	☐
Avocado	1.5 x Stück - 210g	☐
Banane	1 x Kleines Stück - 80g	☐
Birne	1 x Stück - 130g	☐
Bulgurgrütze	1 x Esslöffel - 13g	☐
Buttermilch, 0,5 % Fett	1 x Glas - 240g	☐
Frischer Spinat	1 x Handvoll - 25g	☐
Getrocknete Aprikosen	6 x Stück - 36g	☐
Getrockneter Oregano	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Gurke, Gewächshaus	0.5 x Stück - 90g	☐
Haferflocken	2 x Esslöffel - 20g	☐
Kartoffeln	1 x Stück - 75g	☐
Kefir, 2% Fett	1 x Packung - 500g	☐
Kiwi	1 x Stück - 75g	☐
Knoblauch	1 x Zahn - 5g	☐
Kuhmilch 3,2 %	1 x Glas - 240ml	☐
Kurkuma	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Natürlicher Joghurt 2%	4 x Esslöffel - 100g	☐
Olivenöl	1 x Esslöffel - 10g	☐
Petersilie, Blätter	1 x Esslöffel - 6g	☐
Petersilie, Wurzel	1 x Kleines Stück - 50g	☐
Salz, weiß	1 x Priesen - 0.1g	☐



Schwarzer Pfeffer	1 x Prieze - 0.1g	☐
Sellerie	1 x Stängel - 45g	☐
Weizenkleie	1 x Esslöffel - 7g	☐
Zitronensaft	1 x Esslöffel - 6g	☐
Zitronenschale, frisch	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Zucchini	1 x Kleines Stück - 450g	☐
Zwiebel	1 x Stück - 170g	☐