

# \*\*\*\*\*



DR. MED. ULRICH STRUNZ

forever

yoimg

m Fitneß-Drinks  
plus Eiweiß



*Fit, jung und schlank mit der  
erfolgreichen Eiweißformel*

GU



# Register

*forever young Fitness-Drinks plus Eiweiß*

Ananas	41	Erdbeer-Ananas-Mix	16
Ananas-Kefir-Drink	41	Erdbeeren	16
Ananassaft: Erdbeer-Ananas-Mix	16	Gemüse- Sangrita- Shake	46
Apfel	23	Grapefruitsaft: Kiwi-Grapefruit-Mint	18
Apfel-Holunderbeer-Drink	24	Gurke	47
Apfel-Nuss-Molke	37	Gurken: Eisiger Gurken-Dill-Kefir	47
Apfel: Weißer Sangria-Cocktail	23	Heidelbeer-Sanddorn-Kefir	34
<b>Apfelsaft</b>		Heidelbeeren	34
Apfel-Holunderbeer-Drink	24	Himbeer-Mohn-Creme	58
Mango - Kokos - Drink	14	Himbeere	58
Aprikosen-Mandelmilch	30	Himbeeren: Pfirsich-Melba-Shake	20
Aprikoseneis: Chocolat à TApricot	56	Holunderbeeren	24
<b>Avocado</b>		Holunderbeeren: Apfel-Holunderbeer-Drink	24
Avocado	20	Joghurt: Bananen-Joghurt-Drink	38
Kiwi-Avocado-Mix	22	Johannisbeer-Bananen-Shake	27
Tomaten-Avocado-Drink	44	Johannisbeeren, schwarze	27
<b>Banane</b>		Johannisbeersaft: Johannisbeer-Bananen-Shake	27
Bananen-Joghurt-Drink	38	is.aKi	20
Johannisbeer-Bananen-Shake	27	Kaki-Orangen-Drink	26
Mokka-Bananen-Traum	54	<b>Karottensaft</b>	
Beeren-Smoothie	12	Kräuter-Möhren-Mix	48
Birne: Schoko-Birnen-Shake	33	Mango-Möhren-Mix	43
Brombeer-Dickmilch	40	<b>Kefir</b>	
Brombeere	40	Ananas-Kefir-Drink	41
<b>Buttermilch</b>		Eisiger Gurken-Dill-Kefir	47
Buttermilch-Zitrus-Flip	32	Heidelbeer-Sanddorn-Kefir	34
Creme de Rote Beete	50	Kirsch-Buttermilch-Drink	36
Kirsch-Buttermilch-Drink	36	Kirschen	36
Chocolat à TApricot	56	Kiwi	10
Creme de Rote Beete	50	Kiwi-Avocado-Mix	22
<b>Dickmilch</b>		Kiwi-Grapefruit-Mint	18
Brombeer-Dickmilch	40	Kräuter-Möhren-Mix	48
Tutti-Frutti-Cocktail	52	Limette	57
Eisiger Gurken-Dill-Kefir	47	Limetten-Quark-Shake	57

**Abkürzungen**

TL = Teelöffel

EL = Eßlöffel

kcal = Kilokalorien

EW = Eiweiß

F = Fett

KH = Kohlenhydrate

Mango	43
Mango-Kokos-Drink	14
Mango-Möhren-Mix	43
Melonen-Molke-Drink	29
<b>Möhren</b>	
Kräuter-Möhren-Mix	48
Mango-Möhren-Mix	43
Mokka-Bananen-Traum	54
<b>Molke</b>	
Apfel-Nuss-Molke	37
Kräuter-Möhren-Mix	48
Melonen-Molke-Drink	29
Nüsse	37
<b>Orangensaft</b>	
Kaki-Orangen-Drink	26
Papaya-Blutorangen-Shake	17
Papaya	17
Papaya-Blutorangen-Shake	17
Paprika	46
Paprika: Gemüse-Sangrita-Shake	46
Pfirsich	20
Pfirsich-Melba-Shake	20
Quark: Limetten-Quark-Shake	57
Rote Beete	50
Saisonkalender Obst	11
Sauerkirschsaft: Brombeer-Dickmilch	40
Schoko-Birnen-Shake	33
Schokolade	33
Schwarze Johannisbeeren	27
Sellerie	51
Sellerie-Spinat-Flip	51
Selleriesaft: Sellerie-Spinat-Flip	51
Spinat: Sellerie-Spinat-Flip	51

**Tips**

Aprikose	30
Bananen	38
Kaffee	54
Kokosnuss	14
Melone	29
Mohren	48
Trauben	52
Vanille	56
Tomaten	44
Tomaten-Avocado-Drink	44
Tomatensaft: Tomaten-Avocado-Drink	44
Traubensaft: Weißer Sangria-Cocktail	23
Tutti-Frutti-Cocktail	52
Vanille-Eis: Pfirsich-Melba-Shake	20
Weißer Sangria-Cocktail	23
Zitrusfrüchte	32

