

## Shake it Baby, shake it..... zu D-eat RINGANA COMPLETE

<https://www.ringana.com/produkt/complete-d-eat/>

Vegane Mahlzeitenersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Enthält alle wichtigen Mikro- und Makronährstoffe.

14 Sachet à 50g/700g



Den Inhalt eines Sachtes mit mindestens 300ml Wasser verdünnen und trinken/200kcal.

Der Shake kann nach Belieben verfeinert oder ergänzt werden. Dabei immer beachten, dass die zugeführte Kalorienmenge nicht zu hoch ist! (50kcal)

Shaker : Zuerst etwas d-eat einfüllen und mit etwas Flüssigkeit mischen und dann den Rest des Sachtes zugeben damit sich der d-eat gut auflöst. Die restlichen Zutaten dazugeben und mischen oder shaken!

Der Shake kann entweder eisgekühlt oder warm genossen werden.

Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeit im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

**D-Eat** - **Die** **E**inzigartige Mahlzeit - The Smart Choice - RINGANA COMPLETE

## **Shake it Baby shake it!**

**Folgende Vorschläge stammen von RINGANA Partnern und sind keine offiziellen Angaben von RINGANA GmbH :**

von Janine

„Kokolade“

d-eat mit 300ml Kokos Wasser (wahlweise Wasser und Milch mischen) , 1-2 EL Kokosraspel und etwas Vanilleextrakt ( oder einen Löffel Marmelade) shaken.

von Claudia

„Joghi“

d-eat mit etwa 1dl Wasser, 1 CHI und 2 EL Kokosjoghurt mischen. Evtl. noch einen Schuss Orangensaft dazu geben und dies mit Wasser auffüllen.



von Daniela

„Terra“

d-eat mit einer Handvoll tiefgefrorener Beeren und Wasser/Kokoswasser mixen und/oder 1/4-1/2 Avocado und Blueberries dazu.

von Anja

„Koko-Be“

D-eat mit 2dl Kokosmilch und 2 EL gefrorene Beeren dazu, nach Belieben einen Löffel Mandelmus dazugeben.

Je nach Gusto mit Wasser auffüllen und evtl. mit einer Vanilleschote verfeinern.

von Nicole:

„innocent“

d-eat mit Kokoswasser (innocent), einer Handvoll gefrorener Himbeeren und ein paar Bananenstücken mixen und Kokosflocken oben drauf.

von Claudia:

„Hot-lady“

d-eat mit balancing, Ingwer und etwas Zitronensaft, Knoblauch und dem Grünzeug, welches sie noch daheim hat mixen. Sie nimmt auch das antiox oder balancing dazu.

von Isabelle:

„Z-Apfel“

d-eat mit Wasser anmachen, etwas Zimt und einem Schuss Apfelsaft auffüllen.

von Sonja:

„DEasy“

d-eat mit 300ml Wasser auffüllen und 1/3 DEA dazu.

von Evelyn:

„Juicy Lucy“

d-eat mit Bio Säften ohne Zuckerzusatz individuell shaken;

zB Orange, Karotte, Mango, Ananas etc. etwas Zimt oder einen Schuss Chi dazu.

oder: Mangos oder saisonale Früchte von der Gegend pürieren und mit d-eat mischen.



von Caroline:

„Banana-Mama“

d-eat mit Wasser und einer kleinen Banane mit einer Handvoll Himbeeren und Heidelbeeren shaken. Caroline nimmt das als Frühstücksvariante.

von Claudia:

„Banana-Lady“

d-eat mit einer kleinen Banane und Wasser auffüllen, shaken und mit Eiswürfeln kühlen.

Oder: d-eat mit 300ml Wasser, 1 EL Kakao und 1 Banane im Mixer zerkleinern.

von Andrea:

„Lila Lyla“

d-eat mit 1 dl Heidelbeersaft und 2 dl Wasser aufshaken.



von Sandra:

„Cran-Classic“

d-eat mit 0,5-1dl Cranberry Classic Juice (20-40 kcal) 1-2 Streuer Gewürzmix (Feurige Süsse von RedLine) dann mit Wasser auffüllen und shaken.

von Sabine:

„Floh-Froh“

D-eat mit 1 Banane, Zimt, 1 TL Flohsamen und einer Handvoll Tiefkühlheidelbeeren mit etwas Kakaopulver mixen.

von Anaxo

„un intaliano vero“

d-eat mit Wasser und Tomatensaft 1:1 und mit italienischen Gewürzen verkosten.



## Suppen und warme Varianten

von Gabriele:

„Su-per“

d-eat als Gemüse-Crème-Suppe: X-Gemüse kurz anbraten, mit warmem Wasser pürieren und shaken.

Oder einfach etwas vegane Gemüsebrühe an Stelle des Wassers nehmen.

Saisonal mit Kürbis.

von Stephanie und Barbara:

„Spice-Girl“

d-eat mit einem Balancing, Salz, Pfeffer, Chili oder Cayenne Pfeffer und mit warmem Wasser aufgiessen und gut shaken und fertig ist die herzhaft Suppe.



von Verena:

„Chilli Lilli“

d-eta mit 100ml Frucht- oder Gemüse Säften mischen, mit Wasser auffüllen dann noch 1TL fettfreie Gemüsebrühepulver dazumischen und mit rassicem Chilli aus der Mühle abschmecken.

## Milchvarianten

von Therese :

„Eis-Milch“

d-eat mit zuckerfreier Reis- Mandel- oder Cashewnut-Milch skalen und mit Eiwürfeln auffüllen.

Theresa macht mit Restgemüse oder Restfrüchten aus dem Garten Püree-Eiswürfel.

von Ana:

„Sweet-Soj“

d-eat mit mit viiiiiel Zimt und Soja Milch Vanille shaken.

von Michèle:

„Honey-Bunny“

d-eat mit Mandelmilch oder Hafermilch und etwas Honig shaken.

von Tiziana:

„Ginger-Latte“

d-eat mit etwas Ingwer, Vanille und Hafermilch auffüllen, shaken und wenig Zitrone dazu geben.

von Barbara:

„kleineDattel“

1/2 pack d-eat mit einem Pack antiox und einer Dattel und Mandelmilch mixen.

Oder die süsse Variante: ein Apfel, etwas Banane, Zimt und ein Schuss Pflanzenmilch. Je nach gewünschten Kalorien mehr oder weniger Milch.

von Rahel:

„Early-Bird“

d-eat mit Spinat und einem Löffel Naturjoghurt, ein Löffel Honig, einige Heidelbeeren und Mandelmilch im Mixer zerkleinern. Lecker wars!

von Sonja:

„KK“

d-eat mit Hafermilch, etwas Kakaopulver und Kardamom shaken.

RINGANA

„spekulatius smoothie“ 213kcal

d-eat mit 200ml Wasser und 100ml Mandelmilch (ungesüsst) shaken und mit 1 TL Lebkuchengewürz und 1 TL Vanillepulver abschmecken.

RINGANA

„ginger & orange cream“

d-eat mit 250 ml Mandeljoghurt und 50 ml Orangensaft shaken und mit 1 TL geraspelttem Ingwer abschmecken.

## Kaffee- oder Teevarianten

von Bea:

„Kur-Ka“

d-eat mit 2 TL Getreidekaffee und einem halben TL Kurkumapulver mischen und nach belieben mit Wasser, Mandelmilch oder Schafmilch mischen... und einen Eiswürfel in den Shaker geben.

von Ulrike:

„MuchoMacha“

d-eat mit einer halben Banane und einem TL Machapulver mixen.



von Iris:

„Sunrise“

d-eat mit Wasser shaken und mit „dm Sonnentor Kaffeegewürz“ abschmecken.

von Nicole:

„Ice-Coffee“

d-eat mit Kokoswasser oder wahlweise 1/2 Wasser und 1/2 Hafermilch mit einem Espresso und 2 Eiswürfeln shaken.

oder: mit Kurkuma-Latte Pulver von Sonnentor und Pflanzenmilch.

## **Für den kleinen Hunger oder unterwegs:**

von Meta:

„Rigolo“

Den Hunger überbrücken vor dem Comedy Abend oder dem Fresh Date mit einem kleinem Snack:

1/2 d-eat, 1/2 antiox, etwas Wasser, Orangensaft und Reismilch shaken.

von Susanna:

„Ziel 10er“

2/3 Mandelmilch mit 1/3 Apfelsaft im Glasshaker mitnehmen und wenn's Zeit ist zum Essen, mit d-eat shaken. Sättigt, nährt und macht zufrieden!

Kreiere deine eigene Variationen und sende Sie direkt an deinen RINGANA Partner:

Kennst du den COMPLETE d-eat guide?

Dieser ist der perfekte Begleiter zum Wunschgewicht. Er enthält sowohl allgemeine Informationen zum Thema Abnehmen als auch eine genaue Anwendungsanleitung für RINGANA COMPLETE d-eat. Des Weiteren umfasst der guide Rezeptideen für RINGANA COMPLETE d-eat sowie ein Ernährungsbuch und eine Möglichkeit Fortschritte einzutragen

