

XbyX Guide

Alles, was du wissen musst.
Damit du in Balance bleibst.

inkl.
26 leckeren
Rezepten



NÄHRSTOFFE FÜR HORMONELLE BALANCE



Vitamine & Mineralien



Proteine & Aminosäuren



Ballaststoffe



Bioaktive Pflanzenstoffe



Gesunde Fette, wie Omega 3

„Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin
eure Nahrung“ - Hippokrates

Wir sind da, um es dir einfach zu machen.
Deshalb versorgen wir dich mit dem, was du täglich brauchst.

Einzigartige Pflanzenprodukte gepaart mit unserem Wissen – so wird es für dich super einfach. Dafür haben wir endlos recherchiert, Experten dazu geholt und verstanden, was Frauen brauchen. Jeden Tag.



Monique Leonhardt

Peggy Reichelt

Übrigens... Unser Name XbyX setzt sich zusammen aus “Step by Step”, für die schrittweise Änderung von Ernährung und Lebensstil, und “X X” für die weiblichen Chromosome.



JETZT ODER NIE. ENTDECKE DEINEN KÖRPER 2.0

Früher als du denkst

Die Wechseljahre starten 4-10 Jahre vor der letzten Periode – die “Perimenopause” beginnt. Ab 40 kannst du erste Symptome haben.

Du bist nicht allein

2/3 aller Frauen spüren etwas von über 30 Symptomen: Keine Energie, keine Lust, schlechter Schlaf, mehr Kilos, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen. Keine Panik - du wirst nicht verrückt!

Jetzt musst du Priorität sein

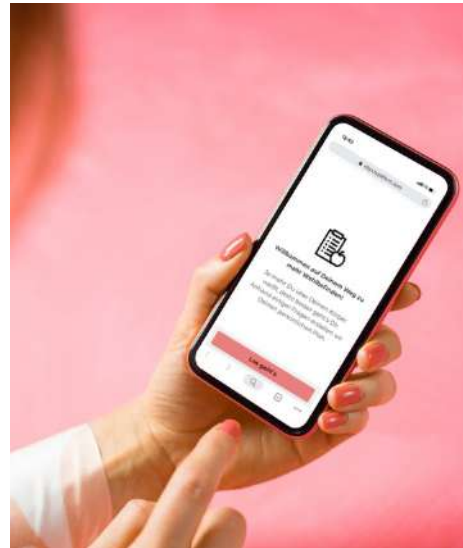
Lege den Grundstein für die kommenden Jahrzehnte. Jetzt ist die Zeit, um für starke Knochen, einen klaren Kopf und ein gesundes Herz bis ins hohe Alter vorzusorgen.

Ernährung ist das A&O

Mit den Hormonen ändert sich der Stoffwechsel. Deshalb brauchst du jetzt die richtigen Nährstoffe. Weniger Zucker und mehr Ballaststoffe, die dem Darm helfen. Und all das, was deine Knochen, deine Muskeln und dein Immunsystem stärkt.

HORMONE, PERIMENOPAUSE, WECHSELJAHRE DU KRIEGST DAS HIN!

Und mal ehrlich: Wer von uns will nicht fit bleiben, was für die Gesundheit tun und dabei auch noch sexy aussehen? Okay, okay, über die Reihenfolge lässt sich streiten...



Schon den XbyX® Check gemacht?

Finde heraus wo du stehst und erhalte individuelle Tipps:

www.xbyx.de/check

EIN WICHTIGER BEITRAG ZU DEM,

XBYX® BASIS

Für jeden Tag. Fundament hormoneller Balance¹.

Proteine | Ballaststoffe | Gesunde Fette | Vitamine & Mineralien



ENERGIE

Protein Superfood Shake als Basis
für hormonelle Balance

WAS DU TÄGLICH BRAUCHST.

XBYX® PLUS

Einzigartige Wirkstoffkombinationen. Für spezielle Bedürfnisse.

Pflanzenextrakte | Adaptogene | Aminosäuren | Vitamine & Mineralien



GANZ GELASSEN

Dein Plus für Ausgeglichenheit²
im Alltag



KLAR DENKEN

Dein Plus für Denkleistung,
Fokus und Konzentration³



VOLLE LUST

Dein Plus für Lust⁴,
Dynamik und Kreativität

Täglich 1 Portion (3 Esslöffel). All-in-one. Punkt.

Täglich 1 Dosierlöffel. Von dem, was du gerade brauchst.

ENERGIE

Protein Superfood Shake als Basis für hormonelle Balance¹

46 wertvolle Inhaltsstoffe, intelligent kombiniert in einem Lebensmittel.



Hochwertige Proteine

Erbse, Hanf, Lupine, Sonnenblume, Reis.
Mit allen 9 essentiellen Aminosäuren.



Vitamine + Mineralien

13 essentielle Vitamine, Cholin &
11 wichtige Mineralien



Wertvolle Ballaststoffe

Guar, Inulin, Flohsamen, Apfelpektin



Gesunde Fette

Leinsamen - reich an Linolensäure (ALA), einer
wichtigen pflanzlichen Omega-3-Fettsäure



Enzyme, Gemüse, Antioxidantien

Enzyme aus Ananas und Kiwi, Brokkoli,
Spinat, Rote Beete, Karotte und die Antioxidantien
Taurin, Coenzym Q10, Olivenfrucht-Polyphenole



Für beste Erfolge

Täglich 1 Portion = 3 Esslöffel* (30 g)

* Kein Messlöffel? Nein, so sparen wir Plastik.

So kannst du ENERGIE anwenden:

- **Shaken:** 300-400 ml kaltes Wasser oder Pflanzenmilch



Oder auch

- **Mixen:** In Smoothies oder als gesunde Backzutat
- **Verrühren:** In Müsli, Porridge oder Joghurt

Rezepte findest du in diesem Guide, auf www.xbyx.de
oder auf Instagram [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen)

EXTRA TIPPS

- **Klumpchen meiden:** Erst die Flüssigkeit in den Shaker, dann das Pulver dazu.
- **Konsistenz variieren:** Dickflüssig mit weniger, dünner mit mehr Flüssigkeit.
- **Direkt genießen:** Am besten frisch & kühl. Die Ballaststoffe quellen nach und machen Shake oder Smoothie nach einer Weile dickflüssiger.
- **Jederzeit ein Genuss:** Als Frühstück, als Snack, nach dem Sport oder abends.

¹ Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12 tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei, Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit.

JEDEN TAG DAS GLEICHE? OH NEIN, ALLES GEHT!

SHAKE IT, LADIES

ENERGIE pur Wasser (100 kcal)

300 ml kaltes Wasser in den Shaker geben, 3 EL ENERGIE dazu und gut schütteln.

ENERGIE pur Pflanzenmilch (150 - 210 kcal)

300 ml deiner liebsten ungesüßten Pflanzenmilch in den Shaker geben, 3 EL ENERGIE dazu und gut schütteln.

Schoko Shake (228 kcal)

300 ml ungesüßte Hafermilch in den Shaker geben, 3 EL ENERGIE und 1-2 TL Rohkakao dazugeben und gut shaken.

Cappuccino Shake (143 kcal)

300 ml ungesüßte Mandelmilch in den Shaker, 3 EL ENERGIE und 1 Shot kalten Espresso oder Kaffee dazugeben und gut shaken.



Beeren Smoothie (235 kcal)

1 Handvoll (70 g) gefrorene Beeren, 300 ml ungesüßte Hafermilch und 3 EL ENERGIE in den Mixer geben. Auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist.

Grüner Smoothie (261 kcal)

Mixe 1 Apfel, 1 kleine Banane, 1 Handvoll Spinat, 2 EL ENERGIE und 300 ml kaltes Wasser im Mixer, bis der Smoothie cremig ist.

Joghurt mit Müsli (352 kcal)

Im Shaker 100 ml ungesüßte Mandelmilch und 2 EL ENERGIE gut shaken. In 150 g Natur- oder Pflanzenjoghurt einrühren, 2 EL Vollkorn-Haferflocken und frisches Obst dazu.

Porridge (350 kcal)

Unter Rühren 60 g feine Haferflocken, 200 ml Pflanzenmilch und 2 EL ENERGIE köcheln. Dazu frisches Obst deiner Wahl.

Mehr Rezepte auf www.xbyx.de
& Instagram [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen)

FERTIG IN 5 MINUTEN



GANZ GELASSEN

Dein Plus für Ausgeglichenheit² im Alltag

Hochwertige natürliche Pflanzenextrakte in einzigartiger Wirkstoffkombination.



Ashwagandha Extrakt KSM-66®

Adaptogene wie Ashwagandha wirken ausgleichend & regulierend. Im Ayurveda gilt es als Königin der Kräuter.



L-Theanin aus Grünem Tee

Die Aminosäure kommt natürlich fast nur in Grüntee vor. Und was ist schon entspannender als Grüner Tee?



5-HTP aus der Griffonia Bohne

Gut drauf und bester Stimmung. Die Aminosäure 5-HTP ist eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin.



6 Vitamine & Magnesium

Die B-Vitamine B3, B6, B12 und Folsäure unterstützen Psyche und Nerven.² Dazu B2, D3, K2 und Magnesium.



Piperine aus Schwarzem Pfeffer

Dank seines Effekts auf die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen, ist dieses Gewürz im Ayurveda allgegenwärtig.



Für beste Erfolge

Täglich 1 Portion = 1 Dosierlöffel (3 g)

So kannst du GANZ GELASSEN anwenden:

Pulver statt Pille. Mixe die Extrakte da rein, wo es am besten für dich passt. Verrühre 1 Dosierlöffel (3 g) Pulver im Shake, Smoothie, Joghurt, Müsli, Saft oder lauwarmen Tee.



Unsere Favoriten:

Granatapfelsaft, Grüner Tee (lauwarm), Frucht-Smoothie

Rezepte findest du in diesem Guide, auf www.xbyx.de oder auf Instagram [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen)

EXTRA TIPPS

- **Bester Effekt:** Über mehrere Wochen täglich, denn Pflanzenextrakte brauchen Zeit.
- **Kombination:** Gern mehrere Extrakte kombinieren, aber langsam heran tasten.
- **Abwechseln:** Spür, was dir gut tut! Die Extrakte können beliebig gewechselt werden.
- **Direkt nehmen:** Die Pflanzenstoffe werden nach längerem Kontakt mit Flüssigkeit bitter. Am besten direkt nach der Zubereitung einnehmen.

² Vitamin B6 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der psychischen Funktion bei, Vitamin B12 zur normalen psychischen Funktion und einem normalen Energiestoffwechsel. Riboflavin (B2) trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

KLAR DENKEN

Dein Plus für Denkleistung, Fokus und Konzentration³

Hochwertige natürliche Pflanzenextrakte in einzigartiger Wirkstoffkombination.



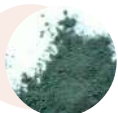
Roter Ginseng

Adaptogene Wurzel mit bioaktiven Ginsenosiden. Ginseng ist das "Kraut des ewigen Lebens" in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



Igelstachelbart Pilz

Der bioaktive Vitalpilz enthält wertvolle Aminosäuren und ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



Spirulina

Von Natur aus reich an dem einzigartigen Pflanzenstoff Phycocyanobilin und vielen wichtigen Vitaminen und Mineralien.



Cholin (VitaCholine™), B-Vitamine und Zink

Cholin ist die Vorstufe des Gehirn-Botenstoffs Acetylcholin. Ergänzt durch einen Vitamin B-Komplex & Zink.



Piperine aus Schwarzem Pfeffer

Dank seines Effekts auf die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen, ist dieses Gewürz im Ayurveda allgegenwärtig.



Für beste Erfolge

Täglich 1 Portion = 1 Dosierlöffel (3 g)

So kannst du KLAR DENKEN anwenden:

Pulver statt Pille. Mixe die Extrakte da rein, wo es am besten für dich passt. Verrühre 1 Dosierlöffel (3 g) Pulver im Shake, Smoothie, Joghurt, Müsli, Saft oder lauwarmen Tee.



Unsere Favoriten:

Aronia-Saft, Blaubeer-Smoothie, Beeren-Joghurt

Rezepte findest du in diesem Guide, auf www.xbyx.de oder auf Instagram [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen)

EXTRA TIPPS

- **Bester Effekt:** Über mehrere Wochen täglich, denn Pflanzenextrakte brauchen Zeit.
- **Kombination:** Gern mehrere Extrakte kombinieren, aber langsam heran tasten.
- **Abwechseln:** Spür, was dir gut tut! Die Extrakte können beliebig gewechselt werden.
- **Direkt nehmen:** Die Pflanzenstoffe werden nach längerem Kontakt mit Flüssigkeit bitter. Am besten direkt nach der Zubereitung einnehmen.

³ Pantothensäure (Vitamin B5) trägt zur normalen geistigen Leistung, Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit & Ermüdung bei.

VOLLE LUST

Dein Plus für Lust⁴, Dynamik und Kreativität

Hochwertige natürliche Pflanzenextrakte in einzigartiger Wirkstoffkombination.



Maca Extrakt 5:1

Schon die Inkas schätzten das nährstoffreiche Maca. Von Natur aus enthält es Aminosäuren, die Vitamine B1, B2, B3 und C, sowie Kalium, Eisen und Magnesium.



L-Arginin

Die Aminosäure L-Arginin spielt im Körper eine wichtige Rolle bei Durchblutung und Sauerstoffversorgung.



Kakao

Enthält viele bioaktive Wirkstoffe, deren positive Wirkungen schon die Mayas & Azteken schätzten.



Vitamin B5 & Zink

Ergänzt werden die besonderen Pflanzenextrakte durch Zink und Vitamin B5 (Pantothensäure).



Piperine aus Schwarzem Pfeffer

Dank seines Effekts auf die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen, ist dieses Gewürz im Ayurveda allgegenwärtig.



Für beste Erfolge

Täglich 1 Portion = 1 Dosierlöffel (3 g)

So kannst du VOLLE LUST anwenden:

Pulver statt Pille. Mixe die Extrakte da rein, wo es am besten für dich passt. Verrühre 1 Dosierlöffel (3 g) Pulver im Shake, Smoothie, Joghurt, Müsli, Saft, lauwarmen Tee.



Unsere Favoriten:

Schoko-Shake, Tomatensaft, Eiskaffee, Porridge

Rezepte findest du in diesem Guide, auf www.xbyx.de oder auf Instagram [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen)

EXTRA TIPPS

- **Bester Effekt:** Über mehrere Wochen täglich, denn Pflanzenextrakte brauchen Zeit.
- **Kombination:** Gern mehrere Extrakte kombinieren, aber langsam heran tasten.
- **Abwechseln:** Spür, was dir gut tut! Die Extrakte können beliebig gewechselt werden.
- **Direkt nehmen:** Die Pflanzenstoffe werden nach längerem Kontakt mit Flüssigkeit bitter. Am besten direkt nach der Zubereitung einnehmen.

⁴ Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion bei. Pantothensäure trägt zur normalen Synthese und zum normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D, einigen Neurotransmittern und zum normalen Energiestoffwechsel bei.

MEHR INSPIRATION GEFÄLLIG?

SHOTS & SÄFTE

Granatapfel Spritzer (69 kcal)

Mixe 1 Dosierlöffel GANZ GELASSEN, 100 ml Granatapfel Direktsaft und 200 ml Wasser im Shaker.

Einschlaf Turbo Trunk (120 kcal)

Mixe 1 Dosierlöffel GANZ GELASSEN in 250 ml kalten Sauerkirsch Direktsaft. 30 Minuten vor dem Einschlafen trinken.

Fokus Shot (25 kcal)

Mixe 1 Dosierlöffel KLAR DENKEN, 50 ml Aronia Direktsaft und 1 Spritzer frische Zitrone im Shaker.

Denkanstoß Tee (4 kcal)

1 Dosierlöffel KLAR DENKEN in 200 ml "trinkwarmen" Tee einrühren. Nicht ins heiße Wasser, sonst leiden die B-Vitamine.

GESUNDE SÜSSE SÜNDEN

Schoko Bananen Shake (177 kcal)

Mixe 1 Dosierlöffel VOLLE LUST, 2 EL ENERGIE, 1/2 Banane, 1-2 TL Rohkacao und 250 ml Mandelmilch im Mixer.

Schoko Porridge (374 kcal)

2 EL ENERGIE, 60 g feine Haferflocken, 1 TL Rohkacao, 200 ml Hafermilch unter Rühren kurz aufkochen. Etwas abkühlen, 1 Dosierlöffel VOLLE LUST dazu und genießen!

Frucht-Joghurt (189 kcal)

1 Dosierlöffel deines liebsten PLUS-Extraktes in 200 g Natur- oder Pflanzenjoghurt einrühren. Dazu frische Früchte.

SCHNELLE SMOOTHIES

Relax Smoothie (234 kcal)

Mixe 1 Dosierlöffel GANZ GELASSEN, 150 g Mango, 1 Orange, 1 Handvoll Chicorée, 200 ml Hafermilch im Mixer. Bei Bedarf Wasser zugeben.

Heidelbeer Smoothie (239 kcal)

Mixe 1 Dosierlöffel KLAR DENKEN, 100 g gefrorene Heidelbeeren, 1 Banane, 1 Handvoll Spinat, 200 ml Hafermilch im Mixer. Bei Bedarf Wasser zugeben.

GERN AUCH HERZHAFT

Dressing (77 kcal)

Verrühre 1 Dosierlöffel KLAR DENKEN, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 1/2 EL Essig, 2 EL Naturjoghurt, Kräuter, 1 Prise Salz und Pfeffer.

Hummus Brot (109 kcal)

Streue 1 Dosierlöffel GANZ GELASSEN über ein Vollkornbrot mit Hummus.

Virgin Mary (45 kcal)

Mixe 1 Dosierlöffel VOLLE LUST mit 250 ml Gemüsesaft deiner Wahl im Shaker.



Mehr Rezepte auf www.xbyx.de
& Instagram [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen)



ICH HÄTTE DA NOCH EIN PAAR FRAGEN...



XBYX® BASIS – ENERGIE PROTEIN SUPERFOOD

Morgens, abends oder mehrmals pro Tag?

Wie du magst! Mach dir ENERGIE morgens in Smoothie, Shake oder Müsli, genieße ihn nachmittags oder als leichtes Abendessen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nutze ENERGIE so, wie es für dich am besten passt.

Ist ENERGIE ein Mahlzeitenersatz?

ENERGIE allein ist kein Mahlzeitenersatz, da eine 30 g Portion nur 100 kcal enthält. Er kann aber mit weiteren Zutaten zu einer vollwertigen Mahlzeit kombiniert werden! Zum Beispiel mit unseren leckeren Smoothie- oder Müsli-Rezepten aus diesem Guide.

Brauche ich noch andere Vitamine & Mineralien?

ENERGIE ist ein Lebensmittel und soll für möglichst viele Frauen geeignet sein. ENERGIE bietet eine gute Grundbasis, ist aber kein Ersatz für hochdosierte Vitamin-Mixe. Zusätzlich sollten deine Vitamine aus Obst & Gemüse kommen und je nach individuellem Bedarf aus Ergänzungen.

Reicht das Omega 3 in ENERGIE?

ENERGIE enthält ALA (alpha-Linolensäure), eine pflanzliche Omega 3 Quelle. Um von allen wichtigen Omega Fetten zu profitieren, stell sicher, dass du 2-3 mal pro Woche Omega 3-reichen Fisch isst oder mit einem Omega-3-Präparat aus DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) ergänzt.

XBYX® PLUS – PFLANZENEXTRAKTE

Nehme ich die Pflanzenextrakte jeden Tag?

Für beste Effekte sollte ein Extrakt über mehrere Wochen täglich genommen werden. Wähle zuerst das, was dir am meisten zusagt. Die Nerven liegen blank, du fühlst dich im Alltag unausgeglichen? Dann nimm für ein paar Wochen GANZ GELASSEN. Du brauchst im Moment einen klaren, fokussierten Kopf? Dann ist KLAR DENKEN das Richtige für dich. Für den extra Kick kreativer Energie und Dynamik greifst du zu VOLLE LUST. Du kannst dich nicht entscheiden? Du kannst die PLUS Produkte auch problemlos kombinieren oder abwechselnd nehmen.

Wie schnell spüre ich etwas?

Gib pflanzlichen Extrakten etwas Zeit, damit sie wirken können. Manche spüren schon nach wenigen Tagen einen Effekt, andere erst nach 3-4 Wochen konsequenter Anwendung. So vielfältig unsere Körper – so vielfältig auch der Einfluss der Extrakte. Warte nicht auf das große “Wunder”. Tu deinem Körper Tag für Tag etwas Gutes.

Kann ich die verschiedenen Extrakte miteinander kombinieren?

Absolut! Die Extrakte sind so abgestimmt, dass du sie zusammen nehmen kannst, ohne einen Wirkstoff überzudosieren.

Warum schmecken die Extrakte nicht besser?

Unsere Rezepturen fokussieren sich auf bioaktive Wirkstoffe. Auf fein gemahlene Kräuter, Beeren, Wurzeln und Vitalpilze. Diese schmecken von Natur aus etwas bitter, nicht süß. Wir setzen bewusst keine Geschmacksverstärker zu und verwenden nur natürliche Aromen. Gesund und pur ist uns wichtiger als lecker. Für ein tolles Geschmackserlebnis probiere die Rezepte in diesem Guide und auf www.xbyx.de.

SMOOTHIES FÜR PROFIS

1. GEMÜSE + OBST

2. PROTEINE

3. BALLASTSTOFFE

4. FETTE

5. PROBIOTIKA

6. FLÜSSIGKEIT

7. i-TÜPFELCHEN



SIMPLE7 BAUKASTEN

Aus 7 Zutaten wird im Handumdrehen eine Mahlzeit, die dich genau mit der Energie und den Nährstoffen versorgt, die du im Alltag am meisten brauchst.

- Gemüse: Blattspinat, Grünkohl, Fenchel, Gurke, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Karotte, Süßkartoffel, Chicorée, Feldsalat, etc.
- Obst: Beeren, Kiwi, Apfel, Orange, Banane, Mango, Trauben, Datteln, Pflaumen, etc.
- XbyX® ENERGIE Protein Superfood Shake (komplett mit allen 9 essentiellen Aminosäuren)
- Leinsamen, Chia, Flohsamen, Dinkelflocken, Haferkleie, Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen, Gerste
- Omega 3 (ALA): Leinsamen, Chia, Walnüsse; Omega 3 (DHA + EPA): Algenöl
- Omega 6: Avocado, Mandel- oder Erdnussbutter, Tahin, Sonnenblumenkerne
- Ungesüßter Naturjoghurt (Kuh, Schaf, Ziege, Kokos, Soja), Kefir, Buttermilch, Ayran, Skyr, Wasserkefir, Kombucha, fermentiertes Gemüse
- Wasser, ungesüßte Pflanzenmilch (Hafer, Reis, Mandel, Kokos, Soja), Kokoswasser, kalter Tee
- XbyX® Pflanzenextrakte: KLAR DENKEN, VOLLE LUST, GANZ GELASSEN
- Ingwer, Kurkuma, Zitrone, Matcha, Zimt, Minze, Rohkakao, Kokosflocken, Petersilie

SIMPLE7 SMOOTHIE REZEPTE



Einfach Grün (386 kcal)

1 Apfel, 1 Banane, 1 Handvoll Spinat (alternativ Feldsalat)
20 g (=2 EL) XbyX® ENERGIE
1 EL Haferkleie (alternativ Leinsamen)
1 TL Leinöl (alternativ Olivenöl)
2 EL Naturjoghurt
300 ml kaltes Wasser, 2-4 Eiswürfel
1 Dosierlöffel XbyX® GANZ GELASSEN



Maca Balance (488 Kcal)

1 Banane, 5 Datteln, 1 Handvoll frischer Chicorée
20 g (=2 EL) XbyX® ENERGIE
1 EL Haferkleie (alternativ feine Haferflocken)
1 TL Mandelbutter, ungesüßt (alternativ Erdnussbutter)
2 EL Naturjoghurt
300 ml kalte Mandelmilch, 2-4 Eiswürfel
1 große Prise Zimt, 1 Dosierlöffel XbyX® VOLLE LUST



Glücklich in Gelb (407 kcal)

100 g Mango (frisch / tiefkühl), 1 Orange, 5 Blatt Chicorée
20 g (=2 EL) XbyX® ENERGIE
1 EL Chia-Samen (20 Min. vorher / über Nacht in Wasser quellen)
1 TL Tahin Sesampaste (alternativ Mandel- oder Erdnussbutter)
2 EL Naturjoghurt
300 ml kalte Mandelmilch (alternativ Hafermilch), 2-4 Eiswürfel
1 TL Kurkuma, 1 Dosierlöffel XbyX® GANZ GELASSEN



Hallo Schönheit (375 kcal)

100 g dunkle Weintrauben, 70 g Heidelbeeren
1 Handvoll Grünkohl (alternativ Spinat)
20 g (=2 EL) XbyX® ENERGIE
1 EL Leinsamen, geschrotet (alternativ Haferkleie)
1 TL Avocadoöl (alternativ Olivenöl)
150 ml kalte Buttermilch
150 ml kalte Hafermilch, 2-4 Eiswürfel
1 kleine Limette, 1 Dosierlöffel XbyX® KLAR DENKEN



Jungbrunnen (518 kcal)

1/2 Salatgurke, 1/2 Fenchelknolle, 1 kleine Banane,
1 Birne (alternativ 1 Apfel)
20 g (=2 EL) XbyX® ENERGIE
1 EL Leinsamen, geschrotet (alternativ Haferkleie)
3 Walnusskerne
2 EL Naturjoghurt (alternativ 150 ml Wasserkefir)
200 ml kalte Sojamilch (alternativ Hafermilch), 2-4 Eiswürfel
1/2 Zitrone oder Limette, 1 Dosierlöffel XbyX® VOLLE LUST



Gehirn Turbo (382 kcal)

70 g Beeren-Mix frisch / tiefkühl, 1 Handvoll Spinat, 1/2 Avocado
20 g (=2 EL) XbyX® ENERGIE
1 EL Leinsamen, geschrotet (alternativ Haferkleie)
3 Walnusskerne
2 EL Skyr - Isländischer Joghurt (alternativ Naturjoghurt)
300 ml kalte Hafermilch (alternativ Sojamilch), 2-4 Eiswürfel
1 cm frischer Ingwer, 1 Dosierlöffel XbyX® KLAR DENKEN

100% XBYX® QUALITÄT

Rohstoff-Qualität ohne Zusätze: Unsere Produkte sind vegan, ohne Soja, Laktose- und glutenfrei, ohne Zuckerzusatz, Füllstoffe oder andere Zusatzstoffe. Die Rezepturen wurden speziell für Frauen in der Lebensmittelindustrie entwickelt, basierend auf den Erkenntnissen zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen.

Pulver statt Kapseln: Unsere Pflanzenextrakte kommen in Pulverform. So kannst du sie einfach miteinander kombinieren und auf deine Bedürfnisse abgestimmt dosieren. Dank der Pulverform werden die wertvollen Wirkstoffe nicht in Kapseln gepresst. Zusatzstoffe für Kapselhüllen entfallen – jede 3 Gramm Portion besteht rein aus bioaktiven Wirkstoffen.

Kontrollierte Produktion: Alle Rohstoffe stammen aus zuverlässigen Quellen, ihre Qualität wird regelmäßig in Laboren getestet. Alle Produkte werden in zertifizierten Betrieben in Deutschland produziert – nach HACCP, DIN EN ISO 9001 und GMP-Zertifizierung.

Hochwertige Glasdosen: Für die Pflanzenextrakte verwenden wir lichtgeschützte Glasdosen, die unsere wertvollen Wirkstoffe zuverlässig vor Oxidation und UV-Strahlung schützen und nicht mit den Inhaltsstoffen reagieren.



EINE COMMUNITY AKTIVER FRAUEN!

Da hast ein Rezept aus dem Guide ausprobiert oder eine eigene Kreation erschaffen?

Teile diese auf Instagram oder Facebook und tagge uns mit [@xbyxwomen](#).

Die besten Ideen und Bilder teilen wir bei uns!



Du hast eine Frage oder möchtest deine Erfahrungen mit uns teilen? Schreib uns gerne:

hello@xbyx.de

Instagram | Facebook | Pinterest

[@xbyxwomen](#)

XbyX® ist eine eingetragene Marke der chowa GmbH | Berlin, Germany

+49 (30) 97883015 | hello@xbyx.de | www.xbyx.de