

Diätplan

1. Tag: Frühstück: Kaffee ohne Zucker in beliebiger Menge
Mittagessen: zwei gekochte Eier und Spinat, wenig gesalzen
Abendessen: ein gr. gegrilltes Steak oder drei gebratene Beefsteaks, grüner Salat und Sellerie
2. Tag: Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und ein Brötchen
Mittagessen: Ein gr. Steak, grüner Salat und jegliche Art von Früchten
Abendessen: gek. Schinken unbegrenzt
3. Tag: Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und ein Brötchen
Mittagessen: zwei gekochte Eier, Salat und Tomaten
Abendessen: gek. Schinken und grüner Salat
4. Tag: Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und ein Brötchen
Mittagessen: ein gek. Ei, Karotten (gek. oder roh) und ein Schweizer Käse
Abendessen: Früchte und Naturjogurt
5. Tag: Frühstück: Karotten mit Zitronen und schwarzem Kaffee
Mittagessen: gedünsteter Fisch und Tomaten
Abendessen: ein gegrilltes Steak und grüner Salat
6. Tag: Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und ein Brötchen
Mittagessen: gegrilltes Hähnchen
Abendessen: zwei gek. Eier und Karotten
7. Tag: Frühstück: Tee mit Zitrone
Mittagessen: ein gegrilltes Steak und Früchte nach Wahl
Abendessen: frei nach Wahl, was immer sie möchten

Vom achten Tag an beginnt die Diät von vorne, eine weitere Woche lang. Danach darf man normal weiteressen (in Maßen natürlich).

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten!!!

Hält man sich peinlich genau an die Vorschrift, verliert man während dieser zwei Wochen ca. 9 kg an Gewicht.

Durch diese Diät tritt eine Stoffwechselveränderung ein, die sich besonders bei Diabetikern günstig darstellt.

Alkohol in jeglicher Form ist während der Diät streng verboten!!!

Tabelle: Kalorienersparnis durch geeignetes Auswählen

Wichtig: Eine Gewichtsreduktion ist nur durch Reduktion des Fettverzehr und durch Alkoholverzicht möglich!

Begründung: Fett hat 9,1 kcal/gr Energiebrennwert, Alkohol 7,1 kcal/gr, Zucker hingegen 'nur' 4,1 kcal/gramm !

Kalorienreiches Nahrungsmittel	Kalorien	Kalorienärmere Alternative	Kalorien	Ersparte Kalorien
Kammschnitzel	245	Putenschnitzel	130	115
"Wiener Schnitzel"	300	Naturschnitzel	170	130
Frittierte Hähnchenteile	250	Gedünstete Hähnchenbrust	95	155
Fleischwurst v. Schwein	350	Putenfleischwurst	180	170
Teewurst	415	Geflügelsülze	100	315
Bratwurst	310	Gekochter Schinken	130	180
Salami	400	Corned beef deutsch	130	270
Fleischsalat	360	Eisbein in Aspik	110	250
Pfälzer Leberwurst	400	Kalter Braten	120	280
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	480	Kartoffelsalat mit Wasser und Öl	120	360
Ölsardinen	300	Geräucherter Lachs	180	120
Sahnesoße (Fix-Produkt)	500	Tomatensoße(Fix-Produkt)	350	150
Schlagsahne	400	Saure Sahne 10% Fett	125	275
Sahnejoghurt	125	Joghurt 1,5% Fett	125	75
Doppelrahmkäse 70%	330	Kräuterquark 10 % Fett	90	240
Briekäse 70% Fett	440	Camembert 30 % Fett	215	225
Butterkäse 50% F . i. Tr.	355	Harzer Roller	133	222
Kartoffelchips	660	Salzstangen, Brezeln	330	330
Tafel Schokolade	555	Gummibärchen	340	215
Schokotrüffel	570	Kandierte Früchte	250	320
Schokosahnetorte	376	Kuchen mit Hefeteig	180	196
Dresdner Stollen	410	Früchtebrot	240	170
Magnum Mandel Eis	325	Capri Wassereis	55	270
Eiscreme	205	Fruchteis	135	70
200 ml Milch 3,5 % Fett	130	200 ml Milch 1,5 % Fett	95	35
Flasche Bier(Pils)	250	Alkoholfreies Bier	130	120