

## 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!!!**