

STOFFWECHSELDIÄT

Grundregeln:

Kein Zucker, kein Salz, kein Alkohol, keine Limonade, wenig Öl

Täglich mindestens 2-3 Liter Mineralwasser

Täglich 1 Tasse Brennesseltee

Jeden 2. Tag 1 Tasse Blutreinigungstee bzw. Abführtee

Die Diät dauert 1 Woche und wird anschließend sofort wiederholt (also 2 Wochen)

1 Woche normal essen und die 2 Woche Diät bei Bedarf wiederholen

Mittag – und Abendessen dürfen nicht vertauscht werden

1 Tag:

Frühstück: schwarzer Kaffee oder Tee ungesüßt

Mittag: 2 Tomaten, 2 harte Eier, 1 Kornspitz

Abend: 1 Hühner- oder Putenschnitzel, Salat mit viel Essig (ev. Balsamico)

2 Tag:

Frühstück: Kaffee mit wenig Milch, 1 Kornspitz

Mittag: 1 Hühner – oder Putenschnitzel, Salat mit viel Essig (ev. Balsamico)

Abend: 1 große Ananas, 1% Joghurt

3 Tag:

Frühstück: Kaffee mit wenig Milch, 1 Kornspitz

Mittag: 2 harte Eier, 1 Dose Thunfisch natur (ohne Öl), 1 Kornspitz, Salat

Abend: 10 dag Rindersaftschinken (normaler Schinken), 2 Tomaten

4 Tag:

Frühstück: schwarzer Kaffee, 1 Kornspitz

Mittag: 1 Hühner – oder Putenschnitzel, Salat mit viel Essig (ev. Balsamico)

Abend: Dillkartoffeln, Gurkensalat

5 Tag:

Frühstück: Kaffee mit wenig Milch, Kornspitz

Mittag: 2 Tomaten, 1 Dose Thunfisch natur (ohne Öl), 1 Kornspitz, Salat mit viel Essig

Abend: 20 dag Schinken, Obst (keine Bananen)

6 Tag:

Frühstück: Tee mit Zitrone

Mittag: 2 harte Eier, 2 Tomaten, 1 Kornspitz

Abend: Essen soviel und was man möchte

7 Tag:

Frühstück: Kaffee mit wenig Milch

Mittag: ½ Grillhuhn, Salat

Abend: Spargel, Tomaten, Obst (keine Bananen)