

Stoffwechseldiät

Grundregeln

Kein Zucker, kein Alkohol und keine Limonade.

Die Diät dauert eine Woche und wird anschließend sofort wiederholt. Wenn man sich **genau** an die Regeln hält (**auch kleine Sünden sind eine Katastrophe**), nimmt man in 2 Wochen 8-9 Kilogramm ab. Im Körper tritt eine Änderung des Stoffwechsels statt und man nimmt bei normaler Ernährung drei Jahre lang nicht zu.

Entschlackung

Nach 2 Wochen Diät normal weiter essen.

Abnehmen

2 Wochen Diät, 1 Woche Pause, 1 Woche Diät, danach normal weiter essen.

Morgen, Mittag und Abend dürfen nicht vertauscht werden.

Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Brennnessel-Tee (jeden Tag)

▪ Tag 1

Früh: schwarzer Kaffee

Mittag: 2 Tomaten, 2 hartgekochte Eier, 1 Mehrkornbrötchen

Abend: 1 Hühner-/Putenschnitzen (oder Steak), Salat mit viel Essig

▪ Tag 2

Früh: Kaffee mit wenig Milch, 1 Mehrkornbrötchen

Mittag: 1 Hühner-/Putenschnitzen (oder Steak), Salat mit viel Essig

Abend: 1 große Ananas (oder Orange), 1 Joghurt (1%)

▪ Tag 3

Früh: Kaffee mit wenig Milch, 1 Mehrkornbrötchen

Mittag: 2 hartgekochte Eier, 1 Dose Thunfisch (**ohne** Öl), Salat, 1 Mehrkornbrötchen

Abend: 100 Gramm Rindersaftschinken, 2 Tomaten

▪ Tag 4

Früh: schwarzer Kaffee, 1 Mehrkornbrötchen

Mittag: 1 Hühner-/Putenschnitzen (oder Steak), Salat mit viel Essig

Abend: Pellkartoffel mit Gurkensalat

■ Tag 5

Früh: Kaffee mit wenig Milch, 1 Mehrkornbrötchen

Mittag: 2 hartgekochte Eier, 1 Dose Thunfisch (ohne Öl), Salat, 1 Mehrkornbrötchen

Abend: 200 Gramm Rindersaftschinken, Obst (**keine** Bananen)

■ Tag 6

Früh: Tee mit Zitrone

Mittag: 2 Tomaten, 2 hartgekochte Eier, 1 Mehrkornbrötchen

Abend: **Cheatabend** Essen was und soviel man möchte

■ Tag 7

Früh: Kaffee wenig Milch, 1 Mehrkornbrötchen

Mittag: halbes Grillhähnchen mit Salat

Abend: Spargel mit Tomaten, Obst (**keine** Bananen), 1 Mehrkornbrötchen