

Küchenliste

Phase 1 2 Tage	Viel essen und trinken – kalorienreich!	Einnahme der Globulis					
Phase 2 21 Tage	Essensplan siehe unten			Daily Biobasics	MSM	Proanthensols (100)	OmeGold
			Morgens	2 Messlöffel	4 Stück	2 Stück	1 Stück
			Mittags	-	-	-	-
		Abends	-	4 Stück	-	1 Stück	
Bleiben Sie bitte bei den Lebensmitteln aus der Diätphase, und zwar für weitere 48 Stunden . Keine Globulis und Produkte wie in Phase 3							
Phase 3 21 Tage	normale Ernährungsweise - keine Kalorien mehr reduzieren viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate, Alkohol, Fertigprodukte			Daily Biobasics	Proanthensols (100)	OmeGold bei Bedarf	
			Morgens	2 Messlöffel	2 Stück	1 Stück	
			Mittags	-	-	-	
			Abends	-	-	1 Stück	
Phase 4 (6 Monate)	Testen Sie verschiedene Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass ihr Gewicht nicht mehr als 2 kg vom neuen Set-Point abweicht			TVM-Plus	Proanthensols (100)	OmeGold bei Bedarf	
			Morgens	2 Stück	2 Stück	1 Stück	
			Mittags	2 Stück	-	-	
			Abends	2 Stück	-	1 Stück	

Essensplan Phase 2

Morgens	Aspartam-freies Eiweiß mit Wasser zum Shake mixen. (Vitalprodukt „Biobasic“ kann untergemischt werden) 1 Tasse Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch)
Vormittags	2 kleine Früchte NACH BEDARF
Mittags	120g Protein* und reichlich Gemüse aus Liste
Nachmittags	2 kleine Früchte NACH BEDARF
Abends	110 g Protein* und reichlich Gemüse aus Liste

* (bei Fleisch/Fisch bezieht sich das Gewicht auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht)

Erlaubte Lebensmittel*

Fleisch (Eiweiß)	Mager und gute Qualität: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalb, Rindfleisch, Tatar, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust, Putenschnitzel
Fisch & Meeresfrüchte (Eiweiß)	Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft. Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer, Krabben
Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingzwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln, Zucchini (keine Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren)
Früchte	Apfel (sauer), Orange, Grapefruit, Erdbeere, Birne, Brombeeren, Granatapfel, Heidelbeeren, rote Johannesbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mango, Nektarine, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren (keine Bananen, Ananas, Weintrauben)
Gewürze	Steinsalz (Himalaljasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran usw. Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft, Stevia zum Süßen
Getränke	Wasser (min. 1,5-2l/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse), Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)
Snacks	Knäckebrot (max. 1/Tag) Grissini (max. 2/Tag)

*Der Inhalt dieser Seite stammt aus den Büchern „Die Adipositas Kur von Matthias Jünemann“ und „Die hCG Diät von Anne Hild“.