

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

Phase	Dauer	Zweck	Ablauf
Ladephase	2 Tage <i>- so viele Kalorien wie Sie möchten!</i>	Stoffwechsel ankurbeln	<ul style="list-style-type: none"> • Essen so viel und worauf man Lust hat • Problemlos 2.000 – 3.000 Kalorien pro Tag <p>Zwei Grundregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kein Alkohol 2. 3-4 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken
Diätphase	21 Tage <i>- ca. 700 Kalorien pro Tag!</i>	Gewicht verlieren	<p>Grundregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Männer sollten die angegebenen Mengen aufgrund ihres höheren Kalorien-Grundumsatzes immer um 15-30% erhöhen • Grundsätzlich bitte vermeiden: Milch, Sahne, Zucker/Süßungsmittel, Kohlenhydrat-Beilagen (Brot, Reis, Kartoffeln, etc.), Fette/Öle, Alkohol
			<p>Tag 3</p> <p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, Vitaminpräparat • Shake: 30 g Eiweißpulver und 20 g Weizenkleie in 300 ml Wasser • Mahlzeit: 175 g Magerquark mit Obst • Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan • Mahlzeit: 175 g ohne Öl gebratene Hähnchenbrust) mit Karottensalat (z.B. Gurken-Tomaten-Salat) <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nahrungsergänzungsmittel: 2-4 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, abhängig wie viel morgens genommen wurde • Mahlzeit: 175 g Thunfisch (idealerweise frisch, alternativ aus der Dose im eigenen Saft) mit Tomaten-Zucchini-Gemüse

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

			Tag 4	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, Vitaminpräparat• Shake: 30 g Eiweißpulver und 20 g Weizenkleie in 300 ml Wasser• Mahlzeit: Magerjoghurt mit Apfel und 1 Scheibe Knäckebrot mit körnigem Frischkäse• Getränk: 1 Tasse Tee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan• Mahlzeit: Hähnchenbrust mit Kohlrabigemüse <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2-4 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, abhängig wie viel morgens genommen wurde• Mahlzeit: asiatische Kohlsuppe mit Fleischeinlage
			Tag 5	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, Vitaminpräparat• Shake: 30 g Eiweißpulver und 20 g Weizenkleie in 300 ml Wasser• Mahlzeit: 150 g Skyr mit gemischten Waldbeeren (aus der Tiefkühltruhe oder frisch)• Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan• Mahlzeit: Gedünstetes Gemüse (Aubergine, Paprika, Champignons) mit 150 Gramm Kräuterquark (Magerstufe) <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2-4 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, abhängig wie viel morgens genommen wurde• Mahlzeit: 150 g Lachs mit gemischtem Salat (Rucola, Tomaten, etc.)

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

			Tag 6	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, Vitaminpräparat• Shake: 30 g Eiweißpulver und 20 g Weizenkleie in 300 ml Wasser• Mahlzeit: 150 g Skyr mit Himbeeren (aus der Tiefkühltruhe oder frisch)• Getränk: 1 Tasse Tee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan• Mahlzeit: 150 g Putenbrust mit Rosenkohl• <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2-4 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, abhängig wie viel morgens genommen wurde• Mahlzeit: 150 g Seitan-Geschnetzeltes mit Pilzen
			Tag 7	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, Vitaminpräparat• Shake: 30 g Eiweißpulver und 20 g Weizenkleie in 300 ml Wasser• Mahlzeit: Eiweißshake (30 g Eiweißpulver, 1 Teelöffel Flohsamenschalenpulver, 300 ml Wasser)• Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan• Mahlzeit: 150 g mageres Schweineschnitzel mit Mangold <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2-4 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, abhängig wie viel morgens genommen wurde• Mahlzeit: 150 g Kabeljau mit Lauchgemüse

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

			Tag 8	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, Vitaminpräparat• Shake: 30 g Eiweißpulver und 20 g Weizenkleie in 300 ml Wasser• Mahlzeit: 150 g Magerquark mit Obst nach Wahl• Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan• Mahlzeit: 175 g Scampi mit Cherrytomaten <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2-4 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, abhängig wie viel morgens genommen wurde• Mahlzeit: 150 g Hähnchenbrust mit gedünsteten Erbsen & Möhren (auch TK)
			Tag 9	<p>Frühstück:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, Vitaminpräparat• Shake: 30 g Eiweißpulver und 20 g Weizenkleie in 300 ml Wasser• Mahlzeit: 150 g Magerquark mit 1 geriebenem Apfel• Getränk: 1 Tasse schwarzer Kaffee <p>Mittagessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2 Kapseln Glucomannan• Mahlzeit: 175 g Rinderfilet mit Paprikagemüse <p>Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsergänzungsmittel: 2-4 Kapseln Glucomannan, 1 – 1,5 g Omega-3, abhängig wie viel morgens genommen wurde• Mahlzeit: 150 g Wildlachs mit Brokkoli (auch TK)

Stoffwechselkur: Ablaufplan

Diät in 21 Tagen

			Tag 10-23	<i>Wunschtage beliebig wiederholen, dabei nach vorherigem Schema weiter verfahren.</i>
Stabilisierungsphase	21 Tage <i>max 1.500 – 2.000 Kalorien</i>	Neues, niedrigeres Gewicht halten		<ul style="list-style-type: none">• Rückkehr zum normalen Kalorienniveau von ca. 1.500 – 2.000 Kalorien täglich bei Frauen• Möglichst weiterhin auf fettige und zuckerhaltige Lebensmittel verzichten• Übrige Nahrungsergänzungsmittel können weiter eingenommen werden