

Stoffwechseldiät

Grundregel: Kein Zucker, kein Alkohol, keine Limo, wenig Öl, wenig Salz, nur Wasser oder Mineralwasser, Tee und schwarzen Kaffee mit etwas Milch.

Die Stoffwechselkur dauert eine Woche und wird dann sofort wiederholt. Wenn Sie sich genau an die Regeln halten, stellt sich der Stoffwechsel um und die Kryolipolyse geht schneller von statten.

MITTAG UND ABEND NICHT VERTAUSCHEN!!

1. Tag: F: schwarzer Kaffee
M: 2 hart gekochte Eier, Spinat
A: 1 großes Stück Steak, grüner Salat, gekochter Sellerie
2. Tag: F: Kaffee mit notwendig mit etwas Milch, 1 Brötchen (Zwieback oder Vollkornbrot)
M: 1 Steak, grüner Salat, Früchte nach Wahl (kein Kompott)
A: gekochter Schinken (unbegrenzt)
3. Tag: F: Kaffee, 1 Brötchen
M: 2 hart gekochte Eier, grüner Salat, Tomaten
A: 10 dag gekochter Schinken, grüner Salat
4. Tag: F: Kaffee, 1 Brötchen
M: 1 gekochtes Ei, gedünstete oder rohe Karotten, 15 dag Magerkäse
A: 1 Naturyoghurt oder Kefir, Früchte (frisch)
5. Tag: F: Kaffee, geriebene Karotten mit Zitrone
M: gedünsteter Fisch, Tomaten
A: 1 Steak, grüner Salat
6. Tag: F: Kaffee, 1 Brötchen
M: 1 halbes gegrilltes Huhn, Salat
A: 2 gekochte Eier, Karotten
7. Tag: F: Tee mit Zitrone
M: 1 Steak und Früchte (frisch)
A: Sie können essen was Sie wollen und auch soviel Sie wollen (Fastenbrechen)