

Stoffwechseldiät

wirkt über die Aufnahme von Lebensmittel mit dem Ziel, den Stoffwechsel anzukurbeln.

Grundregel: Kein Zucker, kein Alkohol, keine Limo, wenig Öl, wenig Salz, nur Wasser oder Mineralwasser, ungesüßter Tee und schwarzen Kaffee (auch mit etwas Milch erlaubt). 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 / 8. Tag | F: Ein schwarzer Kaffee oder ungesüßter Tee
M: 2 hart gekochte Eier mit Spinat
A: 1 Stück Steak, grüner Salat, gekochter Sellerie |
| 2. Tag / 9. Tag | F: Ein schwarzer Kaffee, 1 Zwieback oder Vollkornbrot
M: 1 Stück Steak, grüner Salat, Früchte nach Wahl (kein Kompott)
A: gekochter Schinken (unbegrenzt) |
| 3. Tag / 10. Tag | F: Ein schwarzer Kaffee, 1 Zwieback oder Vollkornbrot
M: 2 hart gekochte Eier, grüner Salat, Tomaten
A: 10 dag gekochter Schinken, grüner Salat |
| 4. Tag / 11. Tag | F: Ein schwarzer Kaffee, 1 Zwieback oder Vollkornbrot
M: 1 gekochtes Ei, Karotten (roh/gedünstet), 15 dag Magerkäse
A: 1 Naturjoghurt oder Kefir, Früchte nach Wahl (frisch) |
| 5. Tag / 12. Tag | F: Kaffee, geriebene Karotten mit Zitrone
M: gedünsteter Fisch, Tomaten
A: 1 Steak, grüner Salat |
| 6. Tag / 13. Tag | F: Kaffee
M: 1 halbes gegrilltes Huhn, Salat
A: 2 gekochte Eier, Karotten |
| 7. Tag / 14. Tag | F: Tee mit Zitrone
M: 1 Steak und Früchte (frisch)
A: Sie können essen, was Sie wollen und auch so viel Sie wollen |