Fogyókúrás étrend (Max Planck Intézet)

1. nap

Reggeli: feketekávé cukor és tej nélkül, tetszőleges mennyiségben. (118kcal)
Ebéd: 2 főtt tojás, tetszőleges mennyiségű spenót (20dkg) főzelékként vagy párolva, enyhen megsózva. (251kcal)
Vacsora: 1 nagy sertés- vagy pulykaszelet panírozatlanul, grillezve, vagy 3 szelet marhahús sütve, zöldsaláta tetszőleges mennyiségben. (250kcal)

2. nap (1248kcal)

Reggeli: feketekávé cukor és tej nélkül, 1 szikkadt zsemle. (270kcal)
Ebéd: 1 nagy sertés- vagy pulykaszelet panírozatlanul, grillezve, saláta és valamilyen gyümölcs (alma2, kivi2), tetszőleges mennyiségben. (664kcal)
Vacsora: főtt sonka (20dkg), mennyiségi korlátozás nélkül. (314kcal)

3. nap

Reggeli: feketekávé cukor és tej nélkül, 1 szikkadt zsemle. (270kcal)
Ebéd: 2 főtt tojás, saláta (15dkg) és paradicsom (15dkg), tetszőleges mennyiségben. (318kcal)
Vacsora: főtt sonka (25dkg) és zöldsaláta (15dkg), tetszőleges mennyiségben. (532kcal)

4. nap

Reggeli: feketekávé cukor és tej nélkül, 1 szikkadt zsemle. (270kcal)
Ebéd: 1 főtt tojás, sárgarépa (25dkg) főzve vagy nyersen, citrommal. (161kcal)
Vacsora: gyümölcsök (kivi3, alma3) és natúr joghurt (2db). (502kcal)

5. nap

Reggeli: feketekávé cukor és tej nélkül, sárgarépa citrommal. (221kcal)
Ebéd: párolt hal (25dkg) paradicsommal (25dkg), tetszőleges mennyiségben. (230kcal)
Vacsora: 1 nagy sertés- vagy pulykaszelet panírozatlanul, grillezve, zöldsaláta tetszőleges mennyiségben. (250kcal)

6. nap

Reggeli: feketekávé cukor és tej nélkül, tetszőleges mennyiségben. (118kcal)
Ebéd: grillcsirke, tetszőleges mennyiségben.
Vacsora: 2 főtt tojás, sárgarépa (25dkg) tetszőleges mennyiségben. (255kcal)

7. nap

Reggeli: citromos tea.
Ebéd: 1 nagy sertés- vagy pulykaszelet panírozatlanul, grillezve és gyümölcs tetszőleges mennyiségben. (527kcal)
Vacsora: az eddigiek közül szabadon választható.

A 8. naptól kezdve a diéta előlről kezdődik további egy hét időtartamra. Amennyiben pontosan betartjuk az előírásokat, úgy 2 hét alatt 9 kilót adunk le.

A diétával olyan anyagcsereváltozás zajlik le bennünk, hogy 3 évig nem szedünk vissza súlyt.

Alkohol fogyasztása bármilyen formában tilos