

# Diät-Plan

**An allen Tagen der Diät morgens auf nüchternen Magen eine gepresste Zitrone.**

1. Tag, Dienstag:	Frühstück:	Kaffee ohne Zucker in beliebiger Menge
	Mittag:	2 gek. Eier, Spinat, wenig gesalzen
	Abendessen:	1 gr. Steak gegrillt oder 3 Beefsteak gebraten, grüner Salat
2. Tag, Mittwoch:	Frühstück:	Kaffee schwarz ohne Zucker und 1 Brötchen
	Mittag:	1 gr. Steak gegrillt, grüner Salat und jegliche Art von Früchten
	Abendessen:	Schinken gekocht, unbegrenzt
3. Tag, Donnerstag:	Frühstück:	Kaffee schwarz ohne Zucker und 1 Brötchen
	Mittag:	2 gekochte Eier, Salat, Tomaten
	Abendessen:	Schinken gekocht und grüner Salat
4. Tag, Freitag:	Frühstück:	Kaffee schwarz ohne Zucker und 1 Brötchen
	Mittag:	1 gek. Ei, Mohrrüben gekocht oder roh und Schweizer Käse
	Abendessen:	Früchte mit Magerjoghurt
5. Tag, Samstag:	Frühstück:	Schwarzer Kaffee in beliebiger Menge
	Mittag:	Fisch und Tomaten; Mohrrüben mit Zitrone
	Abendessen:	1 Steak und grüner Salat
6. Tag, Sonntag:	Frühstück:	Kaffee schwarz und ein Brötchen
	Mittag:	gegrilltes Huhn
	Abendessen:	2 gek. Eier und Mohrrüben
7. Tag, Montag:	Frühstück:	Tee mit Zitrone
	Mittag:	1 Steak gegrillt, Früchte nach Wahl
	Abendessen:	frei nach Wahl aus dem Diät-Plan

Vom 8. Tag an beginnt die Diät von vorn. Eine weitere Woche lang.

Danach darf man normal weiter essen.

Hält man sich genau an die Vorschriften, kann man in 2 Wochen bis zu 9 kg Gewicht verlieren. Durch diese Diät tritt eine Stoffwechsel-Veränderung ein und man nimmt lange Zeit nicht zu.

**Alkohol in jeglicher Form ist während der Diät streng verboten!**