



Entschlackung



*slim &
more*

ENTSCHLACKUNG

Eine Entgiftung oder auch Entschlackung ist ein guter Einstieg in eine daran **anschliessende Ernährungsumstellung**. Abzuraten ist aber von Fastenkuren, in denen über längere Zeit keine Nahrung zugeführt wird, da der Körper sonst mit dem Abbau körpereigener Eiweisse (vor allem Muskelmasse) beginnt. Deshalb sollte eine Fastenkur (länger als 3 Tage) nur unter ärztlicher Kontrolle und mit gesunden Personen durchgeführt werden.

Dennoch gibt es eine Möglichkeit dem Körper eine kleine Verschnaufpause zu gönnen. Der Verdauungstrakt wird entlastet und der Körper verliert überwiegend überschüssiges/eingelagertes Wasser. Besonders empfehlenswert sind die sogenannten „**Schalttage**“. Das heisst, Sie schalten 1 bis maximal 3 Tage auf kalorienarm und salzfrei. Die Tage sollen dazu dienen den Verdauungstrakt ein wenig zu **entlasten** und „Ernährungssünden“ (Geburtstagsfeiern etc.) auszugleichen. Schalttage eignen sich **nicht als dauerhafte Ernährungsform oder zur Gewichtsreduktion!** Die Entschlackung sollte maximal 3 Tage dauern. In dieser Zeit sollten Sie maximal 700-800 kcal. über Reis, Kartoffeln, Früchte und Gemüse aufnehmen. Auch reine Trinktage sind möglich.

Zu **Beginn einer Ernährungsumstellung** empfiehlt sich, durchaus eine **3-tägige Dauer**, später kann wöchentlich oder 1-2-mal im Monat ein Schalttag durchgeführt werden. An anderen Tagen sollten Sie Ihre Ernährung auf eine kalorien- bzw. fett- und zuckerreduzierte Mischkost umstellen, um somit einen dauerhaften Gewichtsverlust zu erzielen.

Wichtig: Bei allen Schalttagen ca. **2 Liter Flüssigkeit** in Form von **Wasser** oder ungesüßten Tees aufnehmen.

Verwenden Sie während der Entschlackung **kein Salz, keine Bouillon, kein Aromat, keine Sojasauce! Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol.** Die Entschlackung sollte nicht während der Menstruation durchgeführt werden. Verwenden Sie frische oder getrocknete Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Curry, Paprika, Pfeffer etc.

Sie können die **Tag** auch **untereinander kombinieren**, z.B. essen Sie zum Frühstück Früchte, zum Mittag und Nachts Reis und Gemüse.

SCHALTTAGVARIATIONEN

REIS-TAG

150 g heller Reis (roh) in Wasser ohne Salz, etc. kochen. Gekochte Reismenge in 3 Portionen einteilen. Vermischen Sie jede der Reisportionen mit 150 g rohem oder gekochtem Gemüse oder Früchten (**ohne Zucker oder Honig!** Eventuell mit z.B Zimt und Zitronensaft abschmecken).

Morgens, mittags und abends jeweils eine Portion essen. Bei Hunger zwischen den Mahlzeiten dürfen Sie immer Gemüse und Früchte essen. Dazu ausreichend trinken!

FRÜCHTE-TAG

1 bis 1,5 kg Früchte (nach Saison Äpfel, Birnen, etc.) über den Tag verteilt in 5-6 Portionen essen. Dazu ca. 2 Liter Flüssigkeit (Wasser und ungesüßter Tee) trinken!

TRINK-TAG

1 bis 1,5 Liter ungewürzte Gemüsesäfte bzw. Fruchtsäfte oder auch Naturmilch in 5 bis 6 Portionen über den Tag verteilt konsumieren. Zusätzlich Wasser und Tees trinken!

→ in kleinen Schlucken trinken; Säfte nach Bedarf mit Wasser verdünnen.

KARTOFFEL-TAG

1 bis 1,5 kg Kartoffeln in 5 bis 6 Portionen über den Tag verteilt, in Form von Suppe, Kartoffelstock, Pellkartoffeln oder Backkartoffeln essen. Dazu fett- und salzfreies Gemüse wie Tomaten, Möhren, Gurken mit Kräutern und Zitrone würzen.

SUPPEN-TAG

500 g Kartoffeln, 250 g Fenchel, 150 g Lauch, 200 g Karotten, 120 g Tomaten, 1 Liter Wasser, Pfeffer, getrocknete / frische Kräuter, Knoblauch, weitere Gewürze wie Majoran, Curry etc. nach Bedarf → alle Zutaten klein schneiden und ca. 20 Minuten kochen. Suppe über den Tag verteilt essen, dazu ausreichend trinken!

Startphase Ihrer Gewichtsreduktion

Zur erfolgreichen und dauerhaften Gewichtsreduktion gehört auch immer eine Veränderung des Essverhaltens. Wichtig sind regelmässige Mahlzeiten und Pausen von 4-5 h dazwischen einzuhalten. Der häufigste Irrtum ist zu wenig zu essen, um den Körper zu zwingen seine Fettreserven anzugreifen. Leider schützt der Körper seine Energie für Notzeiten und am Anfang einer Ernährungsumstellung auf eine kalorienärmere Kost, werden Sie als erstes eingelagertes Wasser verlieren. Bevor der Körper auf seine wertvollen Fettreserven zurückgreift, beginnt er in der nächsten Phase Muskelmasse zur Energiegewinnung abzubauen. Um das zu verhindern, sollte gerade zu Beginn die Kost eiweissreicher sein (Eiweiss ist der Baustoff für unsere Muskeln) und kohlenhydratärmer, damit der Körper wirklich seine Fettreserven angreifen muss, um Energie bereitzustellen.

Um Ihnen eine kleine Hilfestellung bei Ihrem Start zu geben, haben wir eine allgemeine Empfehlung für die Umsetzung zusammengestellt:

Nach dem Aufstehen ein grosses Glas Wasser trinken

FRÜHSTÜCK:

- Tee ohne Zucker
- 1 Milchprodukt ohne Zucker
- 1-2 Früchte (nicht als Saft gepresst)
- 20 g Nüsse

→ Sie können ein Milchprodukt auch durch ein gekochtes Ei oder eine Scheibe gekochten Schinken ersetzen.

MITTAGSESSEN:

Hauptmahlzeit (warm oder als Salat) gemäss „idealem Teller“:

- Grilliertes Fleisch oder gegrillter / gedämpfter Fisch oder 1 Ei oder 60g Käse. Tofu/ Quorn/veg. Fleischersatz
- Gemüse, roh oder gekocht ohne Einschränkung
- Getreide/ Getreideprodukte/ Kartoffeln: halb so viel wie Gemüse oder 50g Vollkornbrot
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl (8g)
- Dessert (falls Sie noch Hunger haben): 1 Frucht

ZVIERI:

(falls die Zeitspanne zwischen Mittag- und Abendessen länger als 5 Stunden dauert)

- 1 Frucht

ABENDESSEN

Hauptmahlzeit (warm oder als Salat) → **Kohlenhydrate weglassen!**

- Grilliertes Fleisch oder gegrillter/ gedämpfter Fisch oder 1 Ei oder 60g fettarmer Käse, Tofu/Quorn/ veg, Fleischersatz
- Gemüse, roh oder gekocht ohne Einschränkung
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl (8g)
- Dessert (falls Sie noch Hunger haben): 1 Milchprodukt ohne Zucker

Im Fall von Gelüsten zwischen den Mahlzeiten:

- Wasser trinken
- Zähne putzen
- Falls Sie etwas essen, dann vorzugsweise, ein Milchprodukt oder eine Frucht oder Knabbergemüse mit fettarmem Dip oder ein anderes eiweissreiches Lebensmittel (magerer Aufschnitt, Ei, Käse)

Denken Sie daran über den ganzen Tag verteilt ca. **1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee ohne Zucker** zu trinken (pro 10kg Körpergewicht 3 dl Flüssigkeit).

- Milchprodukte: Naturjoghurt oder Magerquark, Käse, Drinkmilch, Buttermilch → 3 Portionen/Tag
- Früchte: alle Früchte geeignet, nicht gepresst → 2-3 Portionen/Tag
- Gemüse: alle Gemüse geeignet → 3 Portionen/Tag, mind. 1 Port. roh
- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln: Brot, Teigwaren, Reis, Griess, Hirse, Bulgur, Ebly, Couscous, Polenta → vorzugsweise Vollkorn
- Hülsenfrüchte: Linsen, dicke Erbsen, Kichererbsen, Bohnen (Hülsenfrüchte sind sehr gute Eiweisslieferanten, beinhalten aber auch Kohlenhydrate)
- Auswahl der Fettmenge (8g): 1 EL Oliven,- oder Rapsöl (Rapsöl für Salat) oder 2 haselnussgrosse Portionen Butter oder 2 gestrichene EL Crème-fraîche.

Häufig gestellte Fragen

Ist es schlecht, abends Salat und rohes Gemüse zu essen?

Nein! Es kommt auf die Verdauungsleistung jedes einzelnen Menschen an. Wenn Ihnen Salat und rohes Gemüse abends schwer im Magen liegen, Sie Völlegefühl, Blähungen oder Bauchschmerzen haben, sollten Sie auf gekochtes Gemüse ausweichen. Treten bei Ihnen keine Probleme auf können Sie ohne Bedenken auch abends Salate und rohes Gemüse geniessen.

Ist es schlecht, nach 18 oder 20 Uhr noch etwas zu essen?

Es kommt nicht auf die Tageszeit an zu der man isst, sondern auf die gesamte Kalorienmenge, die man über den Tag verteilt aufnimmt. (Erfahrungsgemäss sind die Knabbereien und Süssigkeiten am Abend das „Zuviel“ an Kalorien, die für eine Gewichtszunahme ausschlaggebend ist). Dennoch sollten Sie nicht zu üppige und schwere Mahlzeiten am Abend zu sich nehmen, da nach 20 Uhr die Verdauungsleistung des Magens abnimmt.

Ist Wasser mit Kohlensäure schlecht bei einer Gewichtsreduktion?

Wasser mit Kohlensäure hat keinen Einfluss auf das Gewicht. Sie können frei wählen, je nachdem, welches Wasser Sie lieber mögen, mit oder ohne Kohlensäure. (Mineralwasser muss nicht gezwungenermassen Kohlensäure enthalten, es gibt auch Mineralwasser ohne Kohlensäure!).

Sind Kohlenhydrate schlecht?

Kohlenhydrate sind nicht allgemein schlecht, aber es gibt „gute“ und „weniger gute“ Kohlenhydrate. Die weniger guten Kohlenhydrate sind die sogenannten „schnellen Kohlenhydrate“ wie Zucker, Weissmehlprodukten (Toast, Cornflakes, Laugengebäck, Weggli, Ruchbrot, Zopf, etc.). Diese nimmt der Körper schnell auf, verarbeitet sie schnell und braucht schnell wieder Nachschub. Man bekommt vermehrt Lust auf Süsses, ist nicht lang satt und ein „Zuviel“ dieser Kohlenhydrate wandelt der Körper in Fett um. „Gute Kohlenhydrate“ (Vollkornbrot Vollkornreis/Naturreis, Basmatireis, Vollkornteigwaren, Getreidekörner (ganz oder als flocken), etc.) enthalten viele Ballaststoffe und werden deshalb vom Körper weniger schnell verdaut. Sie sättigen länger, enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, geben langanhaltende Energie und verringern Heisshungerattacken.

Sind Kohlenhydrate am Abend schlimm?

Kohlenhydrate geben uns die Energie für Bewegung. Da wir uns abends bzw. nachts nicht bewegen und somit weniger Energie brauchen, ist die Energie aus Kohlenhydraten überflüssig. **Fazit:** Kohlenhydrate sollten am Abend vermieden werden (ab ca. 18 Uhr (Ausnahmen sind Einladungen etc. dann aber mittags keine!). Dazu gehören auch Früchte!

Was ist die Empfehlung zu Light-Produkten?

Der Begriff „light“ ist nicht geschützt, d.h. jedes Produkt, in dem ein Nährstoff verringert ist und sich somit der Kaloriengehalt verringert, kann sich „light“ nennen. Somit kann ein Produkt weniger Fett und / oder Zucker enthalten. Light-Produkte sind im normalen Mass (ca. 7 Slimline oder Weight Watcher-Milchprodukte pro Woche, 2x pro Woche Light-Getränke, etc.) genossen nicht schädlich krebserregend, appetitanregend. etc.), sollten aber nicht ständig und dauerhaft konsumiert werden (lieber Naturmilchprodukte selber mit frischen Früchten, Konfi oder Honig süssen). Schlussendlich ist es die Entscheidung jedes einzelnen, ob er sich für solche Produkte entscheidet. Die Idee ist eigentlich sich an weniger Süsses zu gewöhnen!

Ist es schlecht abends warm zu essen?

Nein. Im Gegenteil! Gekochte Speisen sind oft viel leichter verdaulich als Rohe. Warme Speisen und Getränke fördern die Entspannung. Vermieden werden sollten zu üppige (grosse) und fettige Speisen am Abend.

Soll man fettreduzierte Milch und Milchprodukte kaufen?

Fettreduzierte und fettarme Milch- und Milchprodukte helfen Kalorien einzusparen und sind durchaus sinnvoll. Aber nur, wenn man nicht mehr von ihnen isst als normal. d.h. statt einem zwei fettreduzierte Joghurts oder ein grösseres Stück Käse! Die Menge sollte normal bleiben. Somit wird man satt und bekommt alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Fettreduzierter Käse schmeckt nicht so gut. Immer bei fettarmem Käse bleiben und zwischendurch nicht fettreichen Käse essen, sonst hat man ständig den Geschmacksunterschied!

Häufig gestellte Fragen

Wie viel Fett darf der Käse haben?

Es muss nicht unbedingt Light-Käse sein. Auf die Nährwertangaben/-tabelle schauen. **In 100 g Käse sollten max. 20 g Fett enthalten sein!**

Darf ich Süsses/Salziges essen und wenn ja, wie viel darf es sein?

2 Portionen in der Woche sind ok, vielleicht auch bestimmte Tage festlegen und dann 1 normale Portion (Reiheli Schoggi, 2-3 Guetzli, 1 Hand Pommes Chips, 1 Stück Kuchen, etc.) Eine „Schatzkiste“ einrichten, d.h. sich eine Schachtel parat machen mit 3-4 süssen/salzigen Sachen/Gutschein für Alkohol. Man darf sich dann die ganze Woche daraus bedienen und selber entscheiden, ob man mehrere Sachen auf einmal isst und dann den Rest der Woche nichts mehr hat oder sich alles über die Woche verteilt. Falls jemand offene Packungen mit Süssem nicht stehen lassen kann und dann immer wieder Süsses pickt, den Rest der geöffneten Packung einfrieren und sich bei Bedarf eine Süssigkeit auftauen.

Kann es durch die Ernährungsumstellung zu Mangelerscheinungen kommen?

Nein, weil sie auf einer gesunden und ausgewogenen Mischkosten basiert und alle Lebensmittel, in unterschiedlicher Menge, gegessen werden dürfen.

Warum sollte man nicht „gar nichts“ der sehr wenig essen?

Sobald man häufig unregelmässig oder gar nichts isst, bekommt der Körper das Gefühl, es bestehe eine Notsituation, in der nicht ausreichend Nahrung bekommt. Damit er nicht in einen Mangel gerät, beginnt er, Nahrung in Form von Fett zu speichern oder der Stoffwechsel verlangsamt sich, um Energie zu sparen. Die Fettverbrennung wird gestoppt, die Fettverlagerung wird gefördert (besonders wenn man dann wieder normal isst).

Warum sollte man regelmässige Mahlzeiten zu sich nehmen?

Man sollte regelmässige Mahlzeiten essen, damit der Körper regelmässig mit Energie versorgt wird. Das führt auch gleichzeitig zu einer dauerhaften und konstanten Leistungsfähigkeit.

Warum ist Trinken so wichtig (zum Abnehmen)?

Bei einer Gewichtsreduktion werden im Körper Zellen abgebaut. Diese Abbaustoffe müssen über die Niere abtransportiert werden. Trinkt man zu wenig, sammeln sich diese Stoffe im Blut und es kann zu einer Gewichtsstagnation kommen (der Körper will keine weiteren Zellen abbauen, weil das Blut bereits voll ist mit Abbaustoffen). Trinkt man zu wenig, können Wassereinlagerungen im Gewebe gefördert werden. Wenn man zu wenig trinkt, behält der Körper Wasser zurück, um die Gewebe mit Flüssigkeit zu versorgen.

Warum beginnt die Ernährungsumstellung kohlenhydrate- und eiweissreich?

Kohlenhydrate sind unsere Hauptenergielieferanten. Nun möchten wir aber, dass der Körper an seine Reserven geht, und reduzieren seine Energie aus der Nahrung. Da der Körper dann weiter seine Fettreserven schützen will, beginnt er Muskelmasse abzubauen. Damit das nicht passiert, führen wir mit der Nahrung mehr Eiweiss zu. Schlussendlich reduzieren wir auch den Fettgehalt, auch damit der Körper seine Energie nicht aus der Nahrung, sondern seinen Reserven nimmt. Ausserdem wollen wir nach und nach wieder die Kohlenhydrate einführen und damit man dann nicht wieder zunimmt, stellen wir von Beginn an auf eine fettarme Kost um.

Wie soll ich mich beim Sport ernähren?

Es kommt ganz darauf an, was man mit seinem Sportprogramm erreichen möchten. Wenn Sie mit Sport Gewicht verlieren möchten, spricht fett abbauen, sollte 2 Stunden vor dem Sport die letzte Kohlenhydratreiche Mahlzeit gegessen werden. Nach dem Sport sollten 1-1½ Stunden keine Kohlenhydrate (auch keine süssen Getränke und keine Früchte!) gegessen werden. Zum Muskelaufbau eignet sich dann besonders Magerquark.

Nimmt man nach dem Programm wieder zu?

Nein, man kann noch Ende des Programms sein Gewicht halten, denn das Programm ist auf eine langfristige Änderung der Ernährungsgewohnheit ausgerichtet. Zudem basiert es auf einer gesunden Mischkost die somit dauerhaft angewendet werden kann.

Durchschnittliche Mengenangaben für eine Portion

Eiweissreiche Lebensmittel:

Milch, Joghurt	2-3 dl	
Käse, Frischkäse	40-60 g	
Hüttenkäse, Quark	80-150 g	
Buttermilch, Molke	2 dl	
Eier	1-2 Stück	
Fleisch	80-120 g roh	
Schinken, Trockenfleisch	40-60 g	
Fisch	80-180 g roh	
Tofu, Fleischersatzprodukte	100 g	
Hülsenfrüchte	40-80 g roh	150 g gekocht

Stärkereiche (kohlenhydratreiche) Lebensmittel:

Kartoffeln	1-2 Stück	150 g
Gries, Hirse, Mais, Couscous	3-6 Löffel	120-180 g gekocht
		30-60 g roh
Hülsenfrüchte (Gelberbsen, Linsen)	2-4 Löffel	150 g gekocht
		40-80 g roh
Brot	1-2 Scheiben	50-100 g
Knäckebrot	2 Scheiben	30 g
Darvida, Blévida	5 Stück	
Reiswaffeln	2 Stück	
Getreideflocken	2-3 Esslöffel	20-30 g
Teigwaren, Reis, Risotto	2-4 Löffel	100-150 g gekocht
		30-50 g roh

Früchte, Gemüse und Salate:

Gemüse, Salate	halber Teller	150-200 g
Ausnahme: kalorienreiches Gemüse (Kefen, Schwarzwurzeln, grüne Erbsen)		100 g
Obst	faustgross	150 g
Ausnahme: kalorienreiches Obst (Banane, Heidelbeeren, Litschi, Datteln)		70-100 g

Fette:

Öle	2 Teelöffel kalte Küche	5-10 g
Öle	2 Teelöffel warme Küche	5-10 g
Samen, Nüsse	2-4 Esslöffel	20-30 g

Gesunde Zwischenmahlzeiten

Regelmässig kleine Zwischenmahlzeiten, wie das Z'nüni und Z'vieri, sind durchaus sinnvoll. Mit ihnen soll verhindert werden, dass der Blutzucker zwischen den Hauptmahlzeiten zu weit absinkt und somit Heisshunger entstehen kann.

Hier ein paar Beispiele, wie Sie Ihre Zwischenmahlzeiten zucker- und fettarm, aber vitamin- und mineralstoffreich gestalten können:

Tipps bei unbestimmter Lust:

- Zähne putzen
- **Ablenken** mit einer Tätigkeit (z.B Telefonieren oder an die frische Luft gehen - egal was, je nachdem was Ihnen Spass macht und nicht in der Nähe der „Gefahrenquellen“, wie Ihrem Kühlschrank stattfindet.
- **1 grosses Glas** Wasser, Kräuter- oder Früchtetee (ungezuckert), verdünnter Fruchtsaft (Verhältnis 1:3)
- **1 Tasse** fettarme Milch

Tipps bei Lust auf Süsses:

- 1 Frucht oder Fruchtkompott
- **1 Magerquark oder Naturjoghurt** (wenn nötig, süssen mit 1 TL Honig oder Konfi)
- **1 Getreidestängel** ohne Schoggi
- **verdünnter Fruchtsaft** (Verhältnis 1:3)
- **1 Handvoll Studentenfutter/Trockenfutter/Nüsse**

Tipps bei Lust auf Salziges:

- rohes Gemüse (Rüebli, Cherrytomaten, Gurken, Peperoni, Kohlrabi, Radieschen, etc.)
- **1-2 Gläser Gemüsesaft**
- **5-6 Darvida™/ Blévita™/ Knäckli™**
- **3-4 Reiswaffeln**
- **ca. 10 (Vollkorn) Grissini™, Salzstängeli**
- **1-2 Knäckebröte**
- **100 g Kräuterquark der Hüttenkäse**
- **1 Handvoll Nüsse** (nicht gesalzen!)

Menu-Beispielplan für die Startphase

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 Apfel 1 Banane 1 Naturjoghurt 20g Mandeln 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	1 Banane 2 dl Buttermilch 20g Mandeln 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	1 Orange 150g Magerquark 20g Baumnüsse Zimt 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	3 Scheiben Ananas 1 Naturjoghurt 20g Cashewkerne 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	1 Banane 50g Beeren 1 Naturjoghurt 20g Mandeln 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	1 Sch. Vollkornbrot Butter oder Quark 1 Sch. Schinken oder Käse Frische Früchte 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	1 Frühstücksei 1 Sch. Zopfbrötchen Butter oder Quark Honig oder Konfi 1 Sch. Schinken oder frische Früchte 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee
Gurkensalat Gschwellti Kräuter-Hüttenkäse 1 Glas Wasser	gemischter Salat Pouletbrust Vollkornbrot 1 Glas Wasser	grüner Salat VK-Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesan 1 Glas Wasser	Gemüseteller Tofubällchen Vollkornreis 1 Glas Wasser	Blattspinat Fischfilet Salzkartoffeln 1 Glas Wasser	Tomaten-Mozzarella mit Basilikum Vollkorn-Baguette 1 Glas Wasser	grüne Suppe mit Geflügelklößen 1 Sch. Vollkornbrot 1 Glas Wasser
1 Frucht	1 Frucht	1 Frucht	1 Frucht	1 Frucht	1 Frucht	1 Kugel Vanilleglace mit frischen Früchten
Lachs auf provenzalische Art Salat 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	Wildpilzauflauf Salat/Gemüse 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	Zitronen- geschnitztes Salat 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	Lammspiesse mit Zwiebeln- Joghurtsauce Salat 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	Mediterranes Ofengemüse 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	Schmortopf mit Gemüse 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee	Chinapfanne mit Entenbrust 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Tee

Als vegetarische Variante können Sie die Fleisch- oder Fischbeilagen durch Quorn, Tofu oder andere Sojaprodukten ersetzen.

Trinken Sie über den Tag verteilt weitere 1,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit (Wasser, Früchte- u. Kräutertee).

Die Mahlzeiten sollten mit wenig Fett und schonend zubereitet werden (grillieren, dämpfen, im Wok, im Backofen, in der beschichteten Pfanne, etc.)

Eine Portion Gemüse sollte mind. 200 g pro Mahlzeit ausmachen. Die Beilage sollte immer halb so gross sein wie die Gemüseportion!

Rezept für eine fettarme Öl-Essig-Sauce: 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 2 EL Wasser (Joghurt oder Gemüsesaft), Salz, Pfeffer, evtl. Senf, Zwiebeln, Kräuter, Gewürze.

Rezept für eine Zitronensauce: 1 TL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, evtl. etwas Wasser und Schnittlauch.