



Woche 1

In der ersten Woche werden wir deinen Körper Entlasten und dabei Entgiften. Das machen wir schonend über ein spezielles Ernährungsschema.

Das Ziel ist es, deinen Stoffwechsel wieder anzufeuern und auf Hochtouren laufen zu lassen. Das ermöglicht dir eine bessere Fettverbrennung und einen besseren Muskelaufbau. Des Weiteren fühlst du dich sofort Energiegeladener und Fitter, da Giftstoffe aus der Nahrung vermieden werden und gleichzeitig Abfallstoffe, Schlacken und Ablagerungen aus deinem Körper ausgeschieden werden.

Tag 1+2: Entlastungstage

- Die ersten beiden Tage sind Entlastungstage.
- In den ersten beiden Tagen wird komplett auf Essen verzichtet.
- Es gibt wenige Ausnahmen an Lebensmitteln, die *bei Bedarf* unbegrenzt gegessen werden dürfen (siehe Abschnitt 1.1)
- Es wird empfohlen ausreichend zu trinken.
- Als Faustformel gilt 40ml Flüssigkeit pro Kilo Körpergewicht.
- Erlaubte Getränke findest du in Abschnitt 1.2.

Abschnitt 1.1.

Gurke, Tomate, Paprika, Salat, Spinat, Schlangengurke, Aubergine, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Grüne Bohnen, Kohl, Spargel,

Bei der Zubereitung wird auf Öl und Salz verzichtet.

Abschnitt 1.2.

Stilles Wasser mit Zitrone, Kräutertee, 1x Kaffee schwarz pro Tag (ein Schuss Mandelmilch ist erlaubt)

Beispiel Tag 1+2:

Morgens: 1x Tasse Kaffee mit Mandelmilch

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone

Mittags: 500g Brokkoli

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone

Abends: Kräutertee

Tag 3-7: Aufbau tage

- Ab dem 3. Tag wird wieder gegessen.
- Eine Mahlzeit am Tag mit 500kcal ist erlaubt.
- Die Kalorien dürfen nicht aufgeteilt werden, sondern müssen in einer Mahlzeit gegessen werden.
- Die Lebensmittel aus Abschnitt 1.1. dürfen weiterhin bei Bedarf unbegrenzt gegessen werden.
- Die Hauptmahlzeit enthält optimalerweise Eiweiß, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate

Beispiel Tag 3-7:

Morgens: 1x Tasse Kaffee mit Mandelmilch

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone

Mittags: 300g Kartoffeln, 200g magere Pute
250g Brokkoli

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone

Abends: ½ Schlangengurke + 1 Tomate, Kräutertee

Hier findest du eine kleine Auswahl an Rezepten mit 500 kcal:

<https://www.lowcarbrezepte.org/rezepte/special/500-kcal.html>

<https://eat-smarter.de/rezepte/ernaehrung/400-500-kcal>

<https://www.migros-impuls.ch/de/ernaehrung/rezepte>