

FOOD & FIT - MENUPLAN

Phase I - Diätphase



	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen	Getränke	L-Carnitin	Multivitamin-Kapseln
Tag 1	Schlemmertag						1 Ampulle zu einer Mahlzeit	
Tag 2	Schlemmertag						1 Ampulle zu einer Mahlzeit	
Tag 3	1dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	2 Grissini-Stangen	100 g Seezunge mit Spargeln	1 Apfel	100 g Rindfleisch mit Peperoni & Zwiebeln	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 4	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	2 Light-Knäckebrot	100 g Roastbeef mit Tomaten und Gurken	1 Orange	100 g Steak mit Salat & Champignons	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 5	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Orange	2 Light-Knäckebrot	100 g Rauchfleisch mit Salat	1 Handvoll Erdbeeren	100 g Thunfisch (auf Wasserbasis) mit Peperonistreifen	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 6	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1/2 Grapefruit	max. 2 Tassen fettfreie Bouillon	100 g Seeteufel mit Spinat	1/2 Grapefruit	100 g Rindstartar mit Artischocken	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 7	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	Peperonistreifen	100 g Kabeljau mit Sauerkraut	1 Orange	Rührei (1 Eigelb, 3 Eiweiss) mit Zwiebeln & Peperoni	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 8	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Orange	2 Grissini-Stangen	100 g Pouletbrustfilet mit Blumenkohl	1 Handvoll Erdbeeren	100 g Kalbsfleisch mit Broccoli	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 9	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	2 Light-Knäckebrot	Gemüsesuppe	1 Orange	Rührei (1 Eigelb, 3 Eiweiss) mit Stangenselleri & Champignons	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 10	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	Gurkenstreifen	100 g Rauchfleisch mit Tomaten & Lauch	1/2 Grapefruit	100 g Rindfleisch mit Rosenkohl	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 11	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1/2 Grapefruit	Radieschen	100 g Thunfisch (auf Wasserbasis) mit Salat	1 Apfel	100 g Pouletbrustfilet mit frischer Randen	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 12	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Orange	2 Grissini-Stangen	100 g Kalbfleisch mit Artischocken & Sojasprossen	1 Apfel	100 g Rindstartar mit Blumenkohl	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit

Tag 13	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	Gurkenstreifen	100 g geräuchertes Pouletbrustfilet mit Salat	1 Handvoll Erdbeeren	100 g Kabeljau mit Spargeln	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 14	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Handvoll Erdbeeren	1/2 Grapefruit	100 g Rauchfleisch mit Blattmangold	2 Grissini-Stangen	100 g Rindfleisch mit Peperoni & Zwiebeln	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 15	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Orange	2 Light-Knäckebrot	100 g Roastbeef mit Gurken	1 Apfel	Gemüsesuppe	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 16	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	Gurkenstreifen	100 g Thunfisch (auf Wasserbasis) mit Salat	1 Orange	Rührei (1 Eigelb, 3 Eiweiss) mit Champignons	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 17	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1/2 Grapefruit	Peperonistreifen	100 g Tartar mit Knollensellerie	1 Handvoll Erdbeeren	100 g Steak mit Fenchel	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 18	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Orange	2 Light-Knäckebrot	100 g Kalbsfleisch mit grünen Bohnen	1/2 Grapefruit	100 g Pouletbrustfilet mit Broccoli	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 19	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	Gurkenstreifen	100 g Seelachs mit Blattmangold	1 Handvoll Erdbeeren	100 g Thunfisch (auf Wasserbasis) mit Gurken	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 20	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1/2 Grapefruit	2 Grissini-Stangen	100 g Rindfleisch mit Spitzkohl	1 Orange	Rührei (1 Eigelb, 3 Eiweiss) mit Broccoli & Blumenkohl	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 21	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Orange	Peperonistreifen	100 g geräuchertes Pouletbrustfilet mit Salat	1 Apfel	Gemüsesuppe	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 22	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	2 Light-Knäckebrot	100 g Pouletbrustfilet mit Tomaten	1/2 Grapefruit	100 g Kabeljau mit Spinat	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 23	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Handvoll Erdbeeren	2 Grissini-Stangen	100 g Tartar mit Spargel	1 Apfel	100 g Rindfleisch Pak-Choi	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 24	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	Gurkenstreifen	Gemüsesuppe	1 Orange	Rührei (1 Eigelb, 3 Eiweiss) mit Champignons	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee	1 Ampulle zu einer Mahlzeit	2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 25	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Handvoll Erdbeeren	2 Light-Knäckebrot	100 g Tartar mit Knollensellerie	1 Apfel	Gemüsesuppe	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee		2 Kapseln zu einer Mahlzeit
Tag 26	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Apfel	Peperonistreifen	100 g Rauchfleisch mit Tomaten & Lauch	1/2 Grapefruit	100 g Rindfleisch mit Rosenkohl	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee		
Tag 27	1 dl Wasser mit 3EL Zitronensaft & 1 Orange	2 Grissini-Stangen	100 g geräuchertes Pouletbrustfilet mit Salat	1 Apfel	100 g Rauchfleisch mit Salat	mind. 2 Lt über den Tag verteilt Wasser mit/ohne, Kaffee, Tee		

FOOD & FIT - MENUPLAN

Phase II - Stabilisierungsphase



	Frühstück	Zwischenmahlzeit 1	Mittagessen	Zwischenmahlzeit 2	Abendessen	Getränke	L-Carnitin	Multivitamin-Kapseln
Tag 1	1 Apfel & Kaffee	Cherrytomaten	Salat mit Nüssen	1 Apfel	Pouletbrust mit Gurkensalat	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 2	1 Orangensmoothie	1 gekochtes Ei	Steak mit Peperonistreifen	1 Kiwi	Thunfisch mit Broccoli	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 3	1 gekochtes Ei & Kaffee	Oliven	Salat mit Feta	1 Orange	Steak mit Ratatouille	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 4	1 Würfel Käse & Kaffee	Mandeln	Tomatensalat mit Pinienkernen	1 Apfel	Fisch mit wenig Kartoffeln	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 5	1 Apfel & Kaffee	1 Tasse fettfreie Bouillon	Gemüsesuppe	Erdbeeren	Pouleteintopf mit Gemüse	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 6	1 gekochtes Ei & Kaffee	2 Parmesanwürfel	Salat mit gefüllten Aprikosen	1 Grapefruit	Forelle vom Grill	mind. 2 Lt über den Tag verteilt & 1 Glas Wein		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 7	1 Früchtesmoothie	1 Apfel	Thunfisch mit Gemüse	Peperonistreifen	Kabeljau mit Tomaten	mind. 2 Lt über den Tag verteilt & 1 Glas Wein		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 8	1 Gemüsesmoothie	1 Orange	Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch	1 Kiwi	Pouletbrust mit Rührei	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 9	1 Würfel Käse & Kaffee	Erdbeeren	Sandwich mit Gemüsebelag	1 Birne	Lachs mit Gemüse	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 10	1 Apfel & Kaffee	1 mageres Joghurt mit Früchten	Rührei mit Gemüsestreifen	Gurkenstreifen	Hackfleisch- bällchen mit Salat	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 11	1 gekochtes Ei & Kaffee	Radieschen	Tomatensuppe	1 Apfel	Steak mit Reis	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 12	1 Früchtesmoothie	1 Orange	Sandwich mit Gemüsebelag	Mandeln	Pouletbrust mit Gemüse	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 13	1 Magerquark mit Früchten	Oliven	Pouletbrust mit Gurkensalat	Erdbeeren	Gemüselasagne mit Ei (ohne Lasagneblätter)	mind. 2 Lt über den Tag verteilt & 1 Glas Wein		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 14	1 Orange & Kaffee	1 Birne	Rührei	Oliven	Steak mit Nudeln	mind. 2 Lt über den Tag verteilt & 1 Glas Wein		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 15	1 Gemüsesmoothie	Peperonistreifen	Sandwich mit Gemüsebelag	1 Apfel	Gemüsesuppe	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 16	1 Würfel Käse & Kaffee	Gurkenstreifen	Tomatensalat mit Hüttenkäse	1 mageres Joghurt mit Früchten	Gemüsespiess mit Garnelen	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 17	1 Magerquark mit Früchten	1 Birne	Salat mit Thunfisch	Peperonistreifen	Steak mit Reis	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit

Tag 18	1 gekochtes Ei & Kaffee	Cherrytomaten	Salat mit Avocado & Pouletstreifen	Himbeeren	Gemüselasagne (ohne Lasagneblätter)	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 19	1 Früchtesmoothie & Kaffee	1 fettfreie Bouillon	Tomatensalat mit Ziegenkäse	1 Apfel	Hackfleischbällchen mit Salat	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 20	1 Magerquark mit Früchten	Pouletbruststreifen	Rührei mit Gemüsestreifen	1 Orange	Steak mit Gemüse	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit
Tag 21	1 Gemüsesmoothie	Oliven	Sandwich mit Gemüsebelag	1 Birne	Kabeljau mit Tomaten	mind. 2 Lt über den Tag verteilt		1 Kapsel zu einer Mahlzeit