

MediSoft Fettfreies Krankenhausdiät (Dauer: drei Wochen)

Frühstück: Jeden Morgen eine Tasse Tee, eine geröstete Schnitte Brot / ein geröstetes Butterbrot und eine Apfelsine

MONTAG

Lunch

1 Apfelsine / 1 Grapefruit
1 gekochtes Ei
2 Becher magerer Yoghurt
2 Zwiebäcke / 2 geröstete Butterbrote

Diner

2 Tomaten
2 gekochtes Eier
1 halben Kopfsalat *)
1 Becher magere Yoghurt
2 Zwiebäcke / 2 geröstete Butterbrote

DIENSTAG

Lunch

1 Apfelsine / 1 Grapefruit
1 gekochtes Ei
2 Becher magerer Yoghurt
2 Zwiebäcke / 2 geröstete Butterbrote

Diner

1 Tartarbeefsteak **)
1 Tomate
1 Apfelsine / 1 Grapefruit
1 Becher magere Yoghurt
1 Zwieback / 1 geröstetes Butterbrot

MITTWOCH

Lunch

1 Apfelsine / 1 Grapefruit
1 gekochtes Ei
2 Becher magerer Yoghurt
2 Zwiebäcke / 2 geröstete Butterbrote

Diner

125 Gramm Beefsteak / Rostbraten **)
1 Apfelsine
1 Zwieback / 1 geröstetes Butterbrot
1 Becher magerer Yoghurt

DONNERSTAG

Lunch

125 Gramm Quark
1 Tomate
1 saure Gurke
1 Zwiebäcke / 1 geröstete Butterbrote

Diner

1 Tartarbeefsteak **)
2 Tomaten
1 Apfel
1 Zwieback / 1 geröstetes Butterbrot

FREITAG

Lunch

1 Tomate
1 Zwiebäcke / 1 geröstetes Butterbrot
200 Gramm Fisch nach Wahl

Diner

1 halben Kopfsalat *)
1 gekochtes Ei
1 Tomate
1 Becher magerer Yoghurt
1 Zwieback / 1 geröstetes Butterbrot

*) Der Salat darf man anmachen mit etwas Salz, Essig und ein wenig Öl. **) Das Fleisch grillen.

Am Samstag und Sonntag normal essen (nicht übertrieben). Kaffee und Tee unbegrenzt, aber ohne Milch und Zucker. Täglich wenigstens 2 l Wasser trinken (ohne Hinzufügungen). Nach 3 Wochen etwa 10 kg losgeworden (leichter geworden)!! Willst du nach dieser Diät auf Gewicht bleiben, dann am Montag die Diät halten und den Rest der Woche normal essen.