

Dr. Markus Graf

Strenge Abmagerungsdiät

Diese Diät soll pro Tag mindestens 50g Eiweiß (200Kal) und nur wenig zusätzliche Kalorien aus Fett und Kohlenhydrate enthalten.

Es darf daher KEIN Fett (Butter, Margarine, Schmalz, Öl) für die Zubereitung von Fleisch und Fisch oder zum Anrichten von Naturgemüse verwendet werden. Fleisch wird entweder gekocht, gedünstet, gegrillt oder ohne Fett in der Teflonpfanne gebraten. Fisch kann man auch blau kochen, dünsten oder in Alu-Folie gewickelt im Rohr braten.

Gemüse wird entweder gekocht, gedünstet, eventuell gegrillt (Tomaten) oder roh als Salat angerichtet. Zusätzliche Kohlenhydrate sind nicht erlaubt.

VERBOTEN: Zucker (Süßstoffe erlaubt!), Brot, Mehl, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Limonaden, Fruchtsäfte, alkoholische Getränke, Obstpresssäfte.

Die tägliche Flüssigkeitszufuhr sollte mindestens 2 Liter betragen! (Ungesüßter Tee, Mineralwasser, Leitungswasser, Light-Limonaden)

Als Unterlage für den Frühstückstopfen kann man 2 Scheiben Diabetiker-Luftbrot oder 1 Scheibe Knäckebrot verwenden. Dieser fettarme (10%F.iT) Topfen kann mit den verschiedensten Kräutern vermengt werden (alle erlaubt).

Das Diätschema muss exakt eingehalten werden und die Nahrungsmittel müssen immer abgewogen werden. Dabei ist zu beachten, dass von fertig gekochtem oder gebratenem Fleisch ein Drittel des Rohgewichtes abzuziehen ist. (100g rohes Fleisch entspricht 70g gekochtem oder gebratenem Fleisch).

Tagesplan

FRÜHSTÜCK: Tee oder Kaffee ohne Milch und Zucker
2 Scheiben Luftbrot oder 1 Scheibe Knäckebrot
50g Magertopfen (10%F.iT)

MITTAG: 100g Fleisch oder Fisch
Naturgemüse oder Salat

ABEND: wie Mittag

Erlaubte Fleischsorten

*Kalbsschnitzel
Lungenbraten
Beiried
Tafelspitz
Reh, Hirsch, Hase
Huhn (ohne Haut)*

Fischarten

*Kabeljau
Dorsch
Scholle
Forelle
Zander
Schleie
Hecht*

Salate od. Gemüse bis 500 g/Tag

*Blaukraut, Karfiol
Spargel, Sauerkraut
Weißkraut, Spinat
Tomaten, Pilze
Kopfsalat, Endivien
Chinakohl, Gurken
Radieschen, Paprika
Kochsalat*

Zusätzlich ist als Jause Obst (Birnen, Äpfel, Orangen) erlaubt!