

# ERNÄHRUNGSPLAN

## Der beste Einstieg für ein Leben mit Leichtigkeit

In den ersten beiden Tagen essen Sie wie gewohnt und nehmen zusätzlich die HFG-Tropfen. Am dritten Tag beginnen Sie mit diesem Ernährungsplan – zusätzlich zu den HFG-Tropfen.

### Frühstück:

- Tee oder Kaffee, höchstens 1 Esslöffel Milch (mit niedrigem Fettgehalt)
- Bis zum Mittagessen 1 ½ Liter Wasser oder Tee trinken

### Mittagessen – 1. wahlweise: (Männer 150g, Frauen 100g)

- Kalb-, Rind-, Poulet-, Truthahn-, Lamm oder Pferdefleisch
- Mageres Straussenfilet (ohne Haut und Fett) oder mageres Wild
- Tofu oder Quorn nature (Pilzprodukt)
- Pferde- oder Mostbröckli, Putenbrust, Roast Beef
- Mageren weissen Fisch, Crevetten, Krebse, Langusten, 100g Thunfisch in Wasser
- Tofu oder Blanc battu (mager), Hüttenkäse ½ Becher

Ausgeschlossen: Fette Fische (Aal, Lachs, Sardinen, eingelegte, getrocknete oder geräucherte Fische), Eigelb (zu fetthaltig), nur Eiweiss ist erlaubt

### Mittagessen – 2. wahlweise:

Eine locker gefüllte Müslischale einer Gemüse- oder Salatsorte

- Salate: Grüner Salat, Lattich, Spinat, Eisbergsalat, Chicoree, Catalogna, Kresse, Rucola, Nüsslisalat (Salat bitte nur zum Mittag essen)
- Gemüse: Fenchel, Stangensellerie, Mangold, Tomaten, Rettich, Kohl (rot/weiss/sauer), Zwiebeln, Spargel, Radieschen, Gurken, Zuchetti, Pilze, Broccoli, Blumenkohl, Peperoni (groß), Aubergine

### Zwischenmahlzeiten – wahlweise:

- 1 Scheibe Vollkornknäckebrot
- 1 Orange, 1 Apfel, ½ Grapefruit, 1 Tasse Beeren, 1 Kiwi, 1 Scheibe frische Ananas, ½ Papaya, kein Steinobst!

### Abendessen – wie Mittagessen, wahlweise:

- Fleisch, Fisch, Tofu oder Blanc battu
- Gemüse
- Knäckebrot
- Obst

Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit frischen Kräutern sowie Wasser mit Minze, Ingwer und/oder Zitrone.

Die zerkleinerten werden Mikrowellengee.

### Getränke:

- Täglich den Saft einer Zitrone oder Limette in Wasser oder Tee
- Brennnessel-, Lindenblüten-, Kamillen-, Pfefferminz-, Grün- oder Schwarztee
- Mineralwasser und maximal 3 bis 4 Tassen Kaffee

### Süßstoffe:

Geringe Mengen künstlicher Süßstoffe als Zuckerersatz schaden nicht

### Würzen der Speisen:

- Weinessig, Zitronensaft, wenig Salz und Paprika, Pfeffer, Curry, beliebig Kräuter (frisch oder getrocknet), Sojasauce, Tamari-Sauce, Miso (beides Reformhaus), Pikant (Salatsauce von Migros), fettfreie Bouillon

### Nicht erlaubt:

- Kohlenhydrate (Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Brot)
- Früchte (Zuckermais, Steinobst, Bananen, Trauben, Birnen und Khaki)
- Gemüse (Rüebli, Randen, Zuckerkorbsen, Mais, Bohnen, Linsen und Hülsenfrüchte)
- Fette (Nüsse, Samen und Oliven)
- Sonstiges (Eigelb, Salatöl, fertige Gewürzmischungen, Suppen/Saucenwürfel und Konservenprodukte)

Bitte bei allen Rezepten beachten: Alle Nahrungsmittel müssen frisch oder fettfrei tiefgefroren sein, keine Konserven. Alle Mengen im Rohzustand wiegen.

### Koch-Coachings und Kurse von den Profi-Köchen aus diesem Magazin

Die folgenden Rezepte sind von den Schweizer Genussautoren Ladina Wegmann und Alexander Fleig exklusiv für HypnoBodyShape zusammengestellt worden. Die Profiköche unterstützen und beraten Sie gerne bei Ihrer neuen gesunden Ernährung und bieten dazu verschiedene Koch-Coachings und Kurse an. Dabei kochen die Genussautoren nicht für Sie, sondern mit Ihnen. Mehr Informationen finden Sie unter [www.genussautoren.ch](http://www.genussautoren.ch) und [www.HypnoBodyShape.com](http://www.HypnoBodyShape.com).

Vergessen Sie darüber hinaus nicht, sich mit Bewegung fit zu halten. So können Sie zusammen mit HypnoBodyShape Ihr Leben mit Leichtigkeit genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Wohlfühlgewicht.