



Schwere-los® Reduktionsphase (Fasten) – 7 Tage

In der ersten Woche werden alle Mahlzeiten durch den Schwere-los® Diät-Drink ersetzt. Pro Tag werden 5 Schwere-los® Mahlzeiten getrunken, die Sie mit Wasser anmischen. Die Energiezufuhr soll nach den Adipositas Richtlinien nicht unter dem Grundumsatz sein, deshalb werden einerseits 2 TL Rapsöl jedem Drink zugeführt und andererseits werden damit hochwertige ungesättigte Fettsäuren zugeführt, die den Abnehmprozess unterstützen. Pro Tag sollen frisches Obst, Säfte oder Trockenfrüchte verzehrt werden, die richtige Menge können Sie unten stehender Tabelle entnehmen. Zusätzlich trinken Sie bitte 2 Liter energiefreie Flüssigkeit, wie z. B. Wasser, grünen Tee, Roibuschtee, Kräutertee.

7 Tage Schwere-los® Diät-Drinks trinken mit 5 Drinks pro Tag

= 845 kcal/Tag

+ 5x 2 TL Rapsöl/Tag = 450 kcal, pro Drink 2 TL Öl

= 1.295 kcal/Tag

+ 1 oder 2 Stücke Obst/Trockenobst/Saft

= 48 g KH bis zu 200 kcal

= 1.500 kcal

Woche 1

Reduktionsphase (Fasten) – 7 Tage

Ergänzung von 48 g KH Snacks

Menge	Lebensmittel	KH	kcal
400 g	Apfel	46 g	216
80 g	Trockenobst Apfel	46 g	204
400 g	Birne	50 g	220
100 g	Trockenobst Birne	46 g	213
300 g	Granatapfel	50 g	222
600 g	Grapefruit	45 g	228
400 g	Honigmelone	50 g	216
400 mL	Kirschsaft	41 g	164
400 g	Mandarine	41 g	184
400 g	Mango	50 g	228
400 g	Nektarine	50 g	212
80 g	Trockenobst Pfirsich	43 g	195
400 g	Pflaumen	44 g	196
100 g	Trockenpflaumen	48 g	222
70 g	Rosinen	48 g	204
25 g	Trockenobst Banane	19 g	80
1 TL	Rosinen	4 g	20

Ergänzung von 48 g KH – in Portionsgrößen

1 Portion	Lebensmittel	KH	kcal
1	Apfel	18 g	81
1	Birne	19 g	83
1	Granatapfel	20 g	95
1	Grapefruit	18 g	90
125 g	Kirschen	17 g	80
150 g	Honigmelone	19 g	80
125 g	Mirabellen	17 g	80
125 g	Weintrauben	19 g	85
1	Nektarine	11 g	50
1/2	Mango	15 g	70
25 g	getrocknete Aprikose	12 g	60
25 g	Trockenobst Apfel	15 g	64
25 g	Trockenobst Pfirsich	13 g	60
25 g	Trockenobst Pflaume	12 g	55
25 g (4Stück)	Trockenobst Dattel	20 g	80
25 g	Trockenobst Banane	19 g	80
1 TL	Rosinen	4 g	20