

# Woche 2

## 1. Umstellungswoche – 7 Tage

In der zweiten Woche wird jeden Tag ein nährstoffreiches Frühstück zu sich genommen. Mittag und Abendessen werden durch Schwere-los<sup>®</sup> Diät-Drinks ersetzt. Pro Tag werden also 4 Schwere-los<sup>®</sup> Drinks getrunken und jeweils mit 1-2 TL Rapsöl ergänzt. Zusätzlich sind leichte Snacks eingeplant.

### 1 schonende Mahlzeit (Frühstück)

pro Frühstück 200 kcal +/- 50 kcal

+ 3-4 Schwere-los<sup>®</sup> Diät-Drinks je nach Nährstoff-Haushalt

Tag	Frühstück	Schwere-los <sup>®</sup> -Drinks	Zusätzlich	Snack	Nährwerte
1	Knäckebrot mit Himbeerquark	4	8 TL Rapsöl (pro Drink 2 TL)	1 Becher Vollmilch-Joghurt 3,5 % Fett, 1 EL Kokosraspel, 1 Apfel	1.500 kcal 108 g KH 101 g P 75 g F
2	Vollkornbrotecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren	4	8 TL Rapsöl (pro Drink 2 TL)	4 getrocknete Datteln, 1 Stück Obst (z. B. Honigmelone)	1.490 kcal 122 g KH 94 g P 70 g F
3	Cornflakes mit Joghurt und Beeren	4	8 TL Rapsöl (pro Drink 2 TL)	Frucht-Soja-Shake 20 g Studentenfutter	1.520 kcal 127 g KH 101 g P 67 g F
4	Belegtes Brot mit Käse und Salatblatt	4	5 TL Rapsöl	Dickmilch mit getrockneten Pflaumen	1.500 kcal 134 g KH 110 g P 58 g F
5	Rührei mit Nordseekrabben	4	6 TL Rapsöl	Obst-Hirse Quark, 125g Weintrauben	1.490 kcal 107 g KH 115 g P 66 g F
6	Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika	4	8 TL Rapsöl	1 Banane 10 g Macadamianüsse	1.490 kcal 112 g KH 116 g P 67 g F
7	Exotischer Obstsalat mit Feigen	4	6 TL Rapsöl	1 Spiegelei mit 5 g Fett gebraten, 1 Becher Kefir 1, 5 % Fett	1.520 kcal 130 g KH 107 g P 64 g F
<b>Nährwerte pro Tag</b>					<b>1.500 kcal</b> <b>120 g KH</b> <b>106 g P</b> <b>67 g F</b>