

5-Tage Diät (fettfrei) [www.vetvrij.com](http://www.vetvrij.com)

<u>Jeden Morgen</u>		
1 Apfelsine		
1 Eierwieback oder 1 geröstetes Brot		
Kaffee oder Tee ohe Milch und Zucker		
	Des Mittags	Des Abends
<b>Montag</b>	1 Apfelsine oder Grapefruit 1 gekochtes Ei 2 Becher Joghurt 2 Eierwieback oder geröstetes Brot	2 Tomaten 2 Eier (gekocht) einer halbe Kopfsalat 1 Becher Joghurt 2 Eierwieback oder geröstetes Brot
<b>Dienstag</b>	1 Apfelsine oder Grapefruit 1 Ei (gekocht) 1 Becher Joghurt 2 Eierwieback oder geröstetes Brot	1 Tartarbeefsteak 1 Tomate 1 Apfelsine oder Grapefruit 1 Eierwieback oder geröstetes Brot 1 Becher Joghurt
<b>Mittwoch</b>	1 Apfelsine oder Grapefruit 1 Ei (gekocht) 2 Becher Joghurt 1 Eierwieback oder geröstetes Brot	125 Gr. Beefsteak oder Roastbeef 1 Apfelsine oder Grapefruit 1 Becher Joghurt 1 Eierwieback oder geröstetes Brot
<b>Donnerstag</b>	125 Gr. Quark 1 Tomate 1 Essiggurke 1 Eierwieback oder geröstetes Brot	1 Tartarbeefsteak 2 Tomate 1 Apfel 1 Eierwieback oder geröstetes Brot
<b>Freitag</b>	200 Gr. Fisch nach Wahl (geräucherter Lachs, Räucheraal, usw.) 1 Tomate 1 Eierwieback oder geröstetes Brot	1 halbe Kopfsalat 1 Ei (gekocht) 1 Tomate

**Fleisch grillen.**

**Im Wochenende: normal essen.**

Kaffee und Tee (ohne Milch und Zucker) und Mineralwasser kann man unbeschränkt trinken.

**Salat** kann abgeschmeckt werden mit etwas Salz, Essig und Öl.

Wenn man sich 3 Wochen pünktlich hieran hält, kann man garantiert **10 Kilogramm abnehmen.**

Sie bleiben auf dieses Gewicht wenn Sie **jeden Montag** das folgende essen und trinken:

**Des Morgens** 1 Glas Wasser mit Zitrone

**Des Mittags** 1 Apfel, 1 Eierwieback oder geröstetes Brot

**Des Abends** 1 halber Kopfsalat, 1 Ei (gekocht), 1 Tomate