



15 Tage Diät

Gesund ohne große Kosten

An jedem Morgen:

1 Apfelsine, 2 Zwiebäcke, 1 Tasse Kaffee oder Tee

Tag:	Mittag:	Abend:
1	1 Apfelsine (Apfel), 1 Ei, 500 g saure Sahne, 1 Tasse Kaffee oder Tee	2 Tomaten, 2 Eier, 1/2 Kopf Salat, 2 Zwiebäcke
2	1 Apfelsine (Apfel), 1 Ei, 500 g saure Sahne, 2 Zwiebäcke	65 g Tartar, 1 Tomate, 1 Apfelsine, 1 Zwieback, 1 Tasse Kaffee oder Tee
3	1 Apfelsine (Apfel), 1 Ei, 500 g saure Sahne, 1 Kopf Salat	3 Scheiben Roastbeef, 1 Apfelsine (Apfel), 1 Zwieback, 1 Tasse Kaffee oder Tee
4	125 g Magerquark, 1 Tomate, 1 saure Gurke, 1 Zwieback	65 g Tartar, 2 Tomaten, 1 Apfel, 1 Zwieback
5	200 g Rindersteak, 1 Tomate, 1 Zwieback	250 g Gemüse in Wasser gekocht, 1 Ei, 1 Tomate

Täglich zusätzlich ca. 2 Liter stilles Wasser trinken.

Nach dem 5. Tag hat man ca. 2,5 kg abgenommen. Werden die Tage 1 – 5 wiederholt, kann man bis zum 15. Tag insgesamt 6 – 9 kg abnehmen. Man nimmt aber auch nicht wieder zu, wenn man jeden Montag darauf folgende Nahrung zu sich nimmt:

- morgens:** 1 Glas Zitronensaft
- mittags:** 1 Apfel und 1 Zwieback
- abends:** 1 Ei, 1 Tomate, 1 Zwieback

Wir wünschen viel Erfolg!