

Angeblich von der Max-Planck-Gesellschaft entwickelt – angeblich wurde das von der MPG auch dementiert!

Wie dem auch sei. Eigentlich handelt es sich um eine Low-Carb Diät. Jeder muss ein mögliches Risiko selbst für sich abschätzen. Wenn man sich peinlich an die Anleitung hält, so sollen 9kg Gewichtsabnahme in 2 Wochen möglich sein (das halte selbst ich für ungesund ;)) 5-6 kg habe ich jedoch jedesmal erreicht. Nach 7 Tagen beginnt der Plan von neuem.

Grundvoraussetzung: KEIN ALKOHOL WÄHREND DER GESAMTEN ZWEI WOCHEN! Wenn man sich unsicher ist, sollte man vielleicht mit seinem Arzt Rücksprache halten.

1. Tag (Montag) der Max Planck Diät

- Frühstück: Kaffee ohne Zucker in beliebiger Menge
- Mittagsessen: 2 gekochte Eier, Spinat wenig gesalzen
- Abendessen: 1 gr. Steak gegrillt od. 3 Beefsteaks gebraten, grüner Salat und Sellerie

2. Tag (Dienstag) der Max Planck Diät

- Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und 1 Brötchen
- Mittagsessen: 1 großes Steak, grüner Salat und jegliche Art von Früchten
- Abendessen: Schinken gekocht unbegrenzt

3. Tag (Mittwoch) der Max Planck Diät

- Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und 1 Brötchen
- Mittagsessen: 2 gekochte Eier, Salat und Tomaten
- Abendessen: Schinken gekocht und grüner Salat

4. Tag (Donnerstag) der Max Planck Diät

- Frühstück: Kaffee schwarz ohne Zucker und 1 Brötchen
- Mittagsessen: 1 gekochtes Ei, Mohrrüben gekocht oder roh und Schweizer Käse
- Abendessen: Früchte und Natur-Joghurt

5. Tag (Freitag) der Max Planck Diät

- Frühstück: Mohrrüben mit Zitrone und schwarzem Kaffee
- Mittagsessen: gedünsteter Fisch und Tomaten
- Abendessen: 1 Steak und grüner Salat

6. Tag (Samstag) der Max Planck Diät

- Frühstück: Kaffee schwarz und 1 Brötchen
- Mittagsessen: gegrilltes Huhn
- Abendessen: 2 gekochte Eier, Mohrrüben

7. Tag (Sonntag) der Max Planck Diät

- Frühstück: Tee mit Zitrone
- Mittagsessen 1 Steak gegrillt, Früchte nach Wahl
- Abendessen: frei nach Wahl - was immer Sie mögen