



3 Phasen

**Eiweißdiät
5 bis 7 kg verlieren**

sich dabei fit und vital fühlen

Lebensqualität gewinnen – Jo-Jo-Effekt vermeiden

1. Phase

Angriffsphase – nur Eiweiß

3 bis 5 Tage
(ca. 2 bis 3 kg Gewichtsverlust)



Ziel: Glykogenspeicher leeren, Appetit auf Süßes (Kohlenhydrate) verlieren, 2–3 kg abnehmen, dabei voll leistungsfähig und vital bleiben.

Grundregeln:

- Essen Sie, so oft und so viel Sie mögen.
- Nur Lebensmittel, die auf der Liste stehen, sind erlaubt.
- Fleisch und Fisch nicht in Fett anbraten, sondern dünsten oder schmoren.
- 1 bis 2 EL Haferkleie täglich sind Pflicht.
- Trinken Sie 0,5l Wasser zu den Hauptmahlzeiten, pro Tag mindestens 1,5 Liter.
- Kaffee oder Tee sind erlaubt.
- Täglich 20 bis 30 Min. Bewegung: z. B. Walken, Spazieren, Radfahren.

Das dürfen Sie essen. Alle diese Zutaten können Sie miteinander kombinieren.

Fleisch	Fisch und Meeresfrüchte	Geflügel & Eier & Tofu	Milchprodukte und Protein-Shakes
Erlaubt: Mageres Fleisch vom Rind und Kalb, Trockenfleisch, Fettarmer Schinken	Erlaubt: Alle Fischarten z. B. Lachs, Thunfisch, Forelle, Egli, Felchen und Meeresfrüchte z. B. Crevetten, Muscheln	Erlaubt: Poulet Eier Tofu	Erlaubt: Protein-Shakes Milch und Milchprodukte (bis 1,5 % Fett) Körniger Frischkäse (Cottage Cheese) Mager Quark Blanc Battu Nature Joghurt (bis 1,5 %)
Verboten: Lammfleisch Schweinefleisch	Verboten: Eingelegter Fisch in Öl, frittierte Fische	Verboten: Ente	Verboten: Alle Vollmilchprodukte sowie Vollmilchkäsesorten

2. Phase

Gewichtsreduktions- und Vitalitätsphase

3 bis 4 Wochen

(ca. 1 kg Gewichtsverlust/Woche)

Ziel: Pro Woche ca. 1 kg Gewicht verlieren. Keine Muskeln, sondern Körperfett abbauen. Sich vital und leistungsfähig fühlen. Kein Hungergefühl leiden. Einen abwechslungsreichen Speiseplan gestalten.

Grundregeln:

- Wechseln Sie folgendermaßen ab: einen Eiweiß-, dann einen Eiweiß-Gemüse-Tag.
- Essen Sie, so oft und so viel Sie mögen.
- Bei Hungergefühl zwischendurch einen Protein-Shake genießen.
- 2 EL Haferkleie täglich sind Pflicht.
- Trinken Sie 0,5l Wasser zu den Hauptmahlzeiten, pro Tag mindestens 1,5 Liter.
- Kaffee oder Tee sind erlaubt.
- Täglich mindestens 30 Min. Bewegung: z. B. Walken, Spazieren, Radfahren.



Das dürfen Sie essen:

Alle Eiweißlieferanten aus Phase 1. Zusätzlich:

Gemüse/Salate

Erlaubt: Pilze, Radieschen, Blattsalate, Tomaten, Sellerie, Spargel, Karotten, Zucchini, Broccoli, grüne Bohnen, Fenchel, Gurken, Spinat, Zwiebeln, Auberginen, Kohlrarten, Artischocken, Lauch, Peperoni, Rhabarber, Kürbis, Rinden

Verboten: Avocado, Erbsen, Kartoffeln, Kichererbsen, Linsen, Mais, weiße Bohnen, Reis, Früchte



3. Phase

Stabilisierungs- und Erhaltungsphase

Langfristig wichtigste Phase, um das Gewicht zu halten!

Ziel: Gewicht halten, Jo-Jo-Effekt verhindern, wöchentlich einen Eiweißtag einbauen. Grundsätzlich mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate und Fette essen.



Grundregeln:

- Grundsätzlich gilt: viel Eiweiß – nicht zu viel Fett und Kohlenhydrate.
- Viel Gemüse, Salat und Obst essen.
- Eiweiß erhält die Muskelmasse! Achtung bei Gemüse-Früchtesaft-Fastenwochen. Sie bauen dabei Muskeln ab und anschließend Körperfett auf!
- Fette: auf hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren achten, z. B. Oliven- und Rapsöl.
- Kohlenhydrate: Vollkornbrot und «langsame» Kohlenhydrate vorziehen. Süßigkeiten, gezuckerte Softdrinks und frittierte Speisen nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen zu sich nehmen.
- Bei Heißhungerattacken und Lust auf Süßes: einen Eiweiß-Shake anstelle von Schokolade oder Süßigkeiten. Eiweiß hat den höchsten Sättigungseffekt!
- Essen Sie langsam und bewusst. Genießen Sie das Essen.
- Täglich 2 EL Haferkleie oder andere Ballaststoffe (Nahrungsfasern).
- Trinken Sie 0,5l Wasser zu den Hauptmahlzeiten, pro Tag mindestens 1,5 Liter.
- Täglich mindestens 30 Min. Bewegung: z. B. Walken, Spazieren, Radfahren.
- Halten Sie Kalorienaufnahme (durch Essen und Trinken) und Kalorienverbrauch (durch Grundumsatz und Bewegung) im Gleichgewicht.
- Schalten Sie wöchentlich einen Eiweißtag ein, z. B. den Eiweißmontag, gemäß Phase 1.



Weiterführende Literatur:

Forever Young: Geheimnis Eiweiß, Dr. Ulrich Strunz, Andreas Jopp, ISBN 9783453120020
Die Dukan Diät, Dr. Pierre Dukan, ISBN 9783833823718
Body Food, Andreas Scholz, Prof. Dr. Michael Hamm, ISBN 3426642557

Phase 1: Angriffsphase, 3 bis 5 Tage

Ziel: Glykogenspeicher leeren, Stoffwechselanpassung, 2 bis 3 kg leichter, Lust auf Süßes verlieren.

Phase 1, die Angriffsphase, ist am härtesten, dafür aber am kürzesten. Denn sie zwingt das Gewohnheitstier Mensch zu einer Nahrungsumstellung. Eine Liste von eiweißhaltigen Lebensmitteln bestimmt den Speiseplan. Darauf stehen mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte, Eier, aber auch Protein-Shakes. Davon dürfen

Sie so oft und so viel konsumieren, wie Sie wollen! Keine Kohlenhydrate in dieser Phase. Für eine gute Verdauung müssen jeden Tag zwei Esslöffel **Haferkleie**, z. B. mit Joghurt oder Milch, eingenommen und pro Tag mindestens **1,5l Wasser** getrunken werden. Der Körper muss in dieser Phase auch auf Früchte und Gemüse verzichten. In der Angriffsphase wird die eiweißhaltige Diät mit Bewegung kombiniert. Allerdings stehen täglich nur **20 bis 30 Minuten leichter Ausdauersport** auf dem Programm. Ein zügiger Spaziergang täglich reicht schon.

In dieser Phase sind Kohlenhydrate nicht erlaubt. Der Grund: Sie pushen den Blutzucker und Insulinspiegel nach oben und blockieren so den Abbau von Körperfett. Durch diesen Verzicht verlieren Sie in dieser Phase die Lust auf Süßes.

Phase 2: Gewichtsreduktions- und Vitalitätsphase, 3 bis 4 Wochen

Ziel: 1 kg leichter pro Woche, sich dabei vital und leistungsfähig fühlen, motiviert und gut gelaunt Gewicht verlieren.

Die **2. Phase** der Eiweiß Diät, die Gewichtsreduktions- und Vitalitätsphase, dauert so lange, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Jetzt halten auch wieder «gute» Kohlenhydrate in Form von ausgewählten Salat- und Gemüsesorten Einzug in den Speiseplan. Der klassische Eiweißtag aus Phase 1 wechselt sich mit einem Eiweiß/

Gemüse/Salat-Tag ab. Essen können Sie davon, so viel und so oft Sie wollen. Früchte dürfen Sie in dieser Phase keine essen. Damit der Körper genügend Ballaststoffe (Nahrungsfasern) hat, bekommt er in dieser Phase 2 Esslöffel Haferkleie am Tag. Die Trinkmenge ist mindestens 1,5l Wasser. Täglich 30 Minuten Bewegung ist Pflicht.

Phase 3: Stabilisierungs- und Erhaltungsphase, langfristig

Ziel: Jo-Jo-Effekt verhindern, sich wohlfühlen, wöchentlich einen Eiweißtag einbauen, Gewicht halten, bewusster essen, Maßhalten bei Fett- und Kohlenhydraten.

In der wichtigen **3. Phase** gilt es, langfristig das Gewicht zu stabilisieren und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund mit viel Eiweiß, Gemüse und Früchten. Gönnen Sie sich auch ab und zu eine Schlemmermahlzeit oder 2 Genusstage z. B. immer am Wochenende. Einhalten eines fixen Eiweißtages pro Woche, z. B. des Eiweißmontags. 2 EL Haferkleie gehören weiterhin täglich zur Ernährung.

Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde, auch Treppensteigen oder kurze Strecken zu Fuß zählen. Ersetzen Sie regelmäßig Frühstück oder Abendessen mit einem Protein-Shake.

Optimale Zusammensetzung eines Protein-Shakes



Täglich ein bis zwei Vita Protein-Shakes für eine optimale Eiweißversorgung.

Dose mit 420 g
Mit Vanille-Aroma.
Glutenfrei. Laktosearm. Gelatinefrei.

- Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus Milch-, Molken-, Soja- und Eiprotein
- Ergänzend für die optimale Energiefreisetzung in der Zelle: L-Carnitin
- Ergänzend für einen optimal funktionierenden Darm: Inulin (bifidogener Ballaststoff)
- Vitamine als Stoffwechelkatalysatoren und Antioxidantien
- Genügend Magnesium und Calcium und Vit. D₃ – für Muskeln, Knochen und Nerven
- Sehr wenig Kohlenhydrate (Zucker) und Fett

 Swiss Made



swisshealthproducts.com/de/uebergewicht

SWISS 
Health Care
www.shc.ag