

FS-Rezepte:

1 Scheibe VK-Brot + 1 Scheibe Käse/Schinken + 1 Ei + 1 Frucht.- /Joghurt fettarm

1 Scheibe VK-Brot + 1 Scheibe Mischbrot + 1 Scheibe Schinken + 1 Scheibe Käse + 1 Frucht.- /Joghurt fettarm

2 Scheiben VK-Toast + 2 Scheiben Käse/Schinken + 1 Frucht.- /Joghurt fettarm

4 Scheiben Knäckebrot + Magerquark + Honig/Marmelade oder Kräuterquark fettarm

6 EL. Haferflocken + 0,3 Ltr. kalte Milch 1,5% + 1 Stück Obst (Banane/Apfel/Birne)

6 EL. Haferflocken + 0,4 Ltr. Milch 1,5% unter umrühren erwärmen + Honig/Marm.

MM-Rezepte:

1 Stück Hähnchenbrustfilet würzen und in ein wenig Öl braten (nach dem braten auf einem Küchentuch wenden) + 1 Kaffeetasse Parboiled-Reis mit 2,5 Kaffeetassen Wasser und 1 TL. Brühe kochen + 200 g. Spargel mit 1/2 Bund Lauchzwiebeln kochen

1 Portion Kartoffelbrei + 2 Spiegeleier + 200 g. Spinat (ca. 1/2 mittlere Packung)

1 Rindsroulade + 250 g. (ca. 3-4 Stück) Kartoffeln + 150 g. Rotkohl + 4 EL. Soße

1,5 Teller Gemüsesuppe vegetarisch

1 Teller Hühnersuppe mit Reis- oder Nudel-Einlage

1,5 Stück Leber (ca. 120 g.) mit 1 Portion Kartoffelbrei + 1/2 kleine Dose Sauerkraut

1 Portion gekochte Nudeln + 1 Ei + 1 Scheibe gek. Schinken + 1/2 Zwiebel in 2 El. Rapsöl braten

1 Stück Seefisch (ca. 150 g.) würzen in aufgeschlagenem Ei wenden und in 2 EL. Öl braten + 250 g. (ca. 3-4 Stück) Kartoffeln + 1 Portion Feldsalat mit Dressing aus fettarmen Joghurt und ein wenig Zitronensaft/Orangensaft/Apfelsaft

1 Portion Blattspinat (ca. 200 g.) + 2 pochierte Eier (aufgeschlagene Eier langsam in Wasser kochen) + 200 g. (ca. 2-3 Stück) gewürfelte Kartoffeln + 1 EL. Parmesankäse vermengen vegetarisch

1 Portion Thunfisch in eigenem Sud (1 Dose) + 1 Kaffee-Tasse gek. Reis + 1Paprika + 1 Tomate + 1 Zwiebel und Tomatenmark in 1 El. Rapsöl braten

AM-Rezepte:

1 Portion gemischter Salat mit Dressing (Joghurt-Fruchtsaft oder Olivenöl-Zitrone) +Thunfisch (1/2 - 1 Dose) in eigenem Sud

1,5 Teller Gemüsesuppe vegetarisch

1 Portion Thunfisch in eigenem Sud (1 Dose) + 1 Kaffee-Tasse gek. Reis +1Paprika +1 Tomate +1 Zwiebel und Tomatenmark in 1 EL. Rapsöl braten

2 Eier mit etwas Milch + Salz/Pfeffer/Muskat aufschlagen + 1/2 Portion Pilze + 1/2 Paprika + 1 Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL. Rapsöl braten

2 Eier mit etwas Milch Salz/Pfeffer/Muskat aufschlagen + 1/2 Portion Pilze + 2 Scheiben gek. Schinken + 1 Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL. Rapsöl braten

1 gegrillte Hähnchenkeule + 1/2 Aubergine + 1 Zucchini + 1 Zwiebel braten

3 gekochte Gemüsezwiebeln aushöhlen mit Tomatenwürfel füllen und mit einem Tomatenmark-Parmesan-Gemisch kurz überbacken vegetarisch

1 Portion Blattspinat (ca. 200 g.) + 2 pochierte Eier (aufgeschlagene Eier langsam in Wasser kochen) + 1 EL. Parmesankäse vermengen vegetarisch

Die Rezepte können nach eigenem Geschmack gewürzt und in den Zutaten teilweise auch geändert oder angepasst werden. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 - 3 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, ungesüßten Tee´s, Fruchtschorlen u.s.u.

Niemals panierte oder Käse überbackene Waren und kein Hackfleisch
EL.= Esslöffel TL.= Teelöffel / = oder

Fahrplan zur Wunschfigur

Normal-Fahrplan:

Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frühstück	Nr.1	Nr.1	Nr.1	Nr.1	FS	Nr.1	FS	FS	FS	FS	FS	FS
Mittag	Nr.1	Nr.1	Nr.1	MM								
Abendmahlzeit	Nr.1	AM	Nr.1									

Ab Tag 10 abwechselnd die Mittags-Mahlzeit und Abend-Mahlzeit mit einer Portion Nr.1 Premium ersetzen und jeden Tag das Frühstück einnehmen. Ganz wichtig: Keine Mahlzeit ausfallen lassen. Wenn eine Mahlzeit nicht zubereitet werden kann, schon im voraus eine Portion Nr.1 zubereiten und als Mahlzeiten-Ersatz mitnehmen. Denn die Nr.1 Premium ist fertig zubereitet 12-24 Stunden haltbar (je nach Gegebenheit).

Express-Fahrplan:

Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frühstück	Nr.1											
Mittag	Nr.1	Nr.1	Nr.1	MM								
Abendmahlzeit	Nr.1											

Nach Bedarf ab Tag 13 oder zu einem späteren Zeitpunkt mit dem Normal-Fahrplan weiter machen. Auch hier ganz wichtig: Keine Mahlzeit ausfallen lassen.

Nr.1=1 Portion Mahlzeiten-Ersatz Nr.1 Premium FS=Frühstück MM=Mittags-Mahlzeit AM=Abend-Mahlzeit

Leichter in den Frühling!

Stoffwechselsteigernde Aktivkost mit sehr hoher und langer Sättigung

Zugelassen zum Abnehmen und für Diabetiker

Ohne die gentechnische Sojalüge

Die Nr.1 unter den Diäten

Lesen Sie auf den nächsten Seiten mehr über Ernährung und Gewichtsreduktion

100% Natur mit 100% Wirkung

Vanille

Schoko

Erdbeere

Kirsche

Natur

