



Dr. W. Stute · Niedernstraße 37 · 33602 Bielefeld Tel. 0521/66669 · Fax 0521/60057
E-Mail: Stute.Dr.Selectione@t-online.de · Homepage: www.stute-bielefeld.de

Diätplan

1. Tag	Frühstück	Kaffee in beliebiger Menge (besser Assam- oder Ceylon-Tee) ohne Milch und Zucker
	Mittagessen	2 gekochte Eier, Spinat
	Abendessen	1 kleines Steak gegrillt oder 3 Beefsteaks gebraten, grüner Salat und Sellerie
2. Tag	Frühstück	Kaffee (besser Assam- / Ceylon-Tee) ohne Milch und Zucker, 1 Brötchen
	Mittagessen	1 großes Steak, grüner Salat und Früchte
	Abendessen	Schinken gekocht, unbegrenzt
3. Tag	Frühstück	Kaffee (besser Assam- / Ceylon-Tee) ohne Milch und Zucker, 1 Brötchen
	Mittagessen	2 gekochte Eier, Salat und Tomaten
	Abendessen	Schinken gekocht und grüner Salat
4. Tag	Frühstück	Kaffee (besser Assam- / Ceylon-Tee) ohne Milch und Zucker, 1 Brötchen
	Mittagessen	1 gekochtes Ei, Mohrrüben gekocht oder roh, Schweizer Käse
	Abendessen	Früchte und Naturjoghurt
5. Tag	Frühstück	Mohrrüben mit Zitrone und schwarzer Kaffee
	Mittagessen	gedünsteter Fisch und Tomaten
	Abendessen	1 Steak und grüner Salat
6. Tag	Frühstück	Kaffee (besser Assam- / Ceylon-Tee) ohne Milch und Zucker, 1 Brötchen
	Mittagessen	Gegrilltes Huhn oder Hähnchen
	Abendessen	2 gekochte Eier und Mohrrüben
7. Tag	Frühstück	Tee mit Zitrone
	Mittagessen	1 Steak gegrillt, Früchte nach Belieben
	Abendessen	frei nach Wahl, egal was

Nach einer Woche beginnt die Diät von vorn, eine weitere Woche lang, dann sollte man wieder normal essen. 2-3 Wochen später noch einmal eine Woche gemäß des obigen Diätplanes.

Hält man sich genau an die Vorschrift, verliert man in diesen 2 Wochen ca. 6 kg Gewicht. Nach dieser Diät tritt eine Stoffwechseleränderung ein, und unter normaler Kost hält man sein Gewicht.

Trinken Sie pro Tag zusätzlich mindestens 2 Liter Mineralwasser ohne CO₂ (z.B. : Volvic, Lauretana)

Hinweis: Speisen, bei denen keine Mengenangaben stehen, können in STANDARD Mengen gegessen werden, dabei aber lieber mehrere kleinere Mahlzeiten einnehmen.

Alkohol in jeglicher Form ist während der Diät strengstens untersagt, außer 1 Glas trockener Wein tägl. oder verdauungsfördernde Alkoholika wie Uderberg oder Fernet.

Unterstützend : Basica mit pH- Wertmessung, 3x7 Spirulina / Crosmin/ Granatapfel

- bei bekannter Gichtbelastung ggf. Alloporinol

s.a. Merkblatt Fasten , MitoMatrix-Zellsymbiosekonzept

Stand 02/2009