



# Richtlinien für die HCG Kur

# Allgemein

- Verhindern Sie eine Unterbrechung der HCG Kur.
- Essen Sie die ersten 2 Tage wie Sie es gewohnt sind. Weil das Hungergefühl erst nach der dritten Einnahme vom HCG Supplement verschwindet, können Sie ihre normalen Essgewohnheiten in den ersten 2 Tagen ganz normal beibehalten. Nach dem letzten Tag der HCG Kur, müssen Sie jedoch noch 2 Tage die Diät fortführen, bis die wirksamen Substanzen völlig aus Ihrem Körper sind.
- Planen Sie die Kur so, dass Sie so wenig wie möglich Diners und soziale Verpflichtungen haben, mit großen Mengen an Essen.
- Sorgen Sie für genügend Körperbewegung und Frischluft.
- Essen und Trinken Sie ab dem 2.Tag nur saure Früchte (ca. 3 Stück), damit der Darm entchlacken kann.
- Genügend Wasser- und/oder Kräutertee trinken; ungefähr 2 Liter pro Tag.
- Trinken Sie morgens sofort ein großes Glas Wasser.
- Essen Sie biologisch: obwohl es die offizielle HCG-Kur nicht erfordert, werden biologische Produkte als vernünftig angesehen. Es vereinfacht die Behandlung und verbessert die Resultate.
- Vermeiden Sie während der HCG Kur alle Ernährungselemente die Zucker oder Fette enthalten. Denken Sie dabei auch an Fischöl, Hustensirup und Halstabletten.
- Nehmen Sie täglich Multi-Vitamine.
- Nehmen Sie täglich Kalziumtabletten.
- Tipp: ein Besuch in der Sauna fördert die Auswirkung der Kur.

# Diät während der HCG Kur

## Frühstück

Fangen Sie mit einem Glas Wasser an (eventuell mit einem Esslöffel frischen Zitronensaft). Zitronensaft bringt den Darm in Schwung und ist gut für den Fettabbau.

Kaffee oder Tee ohne Zucker (Süßstoff darf, jedoch in Maßen), ohne Kaffeemilch oder Milchpulver (ein Esslöffel normale Milch pro Tag darf).

Ein Frühstück ist prinzipiell während der HCG Kur nicht notwendig. Essen Sie, wenn Sie sich sehr matt fühlen, einen Apfel oder eine Orange.

## Mittagessen

100 Gramm Hühnerfilet, Putenfilet, Rindfleisch, weißen Fisch (Tilapia, Pangasius, Sohle, Kabeljau, Segelnadel, Anglerfisch (Hecht, Dorsch), Krebse, Garnelen, Panzerkrebse, Miesmuscheln oder Austern. Sie können diese nach eigenem Geschmack zubereiten, aber ohne Zusatz von Butter, Margarine, Öl etc.

Essen Sie lieber kaltes Mittagessen, wählen Sie dann z.B. 100 Gramm gegrilltes Roastbeef, Schinken, Rauchfleisch oder gerauchtes Hühnerfilet oder Putenfilet.

Fleisch oder Fisch können Sie durch 1 komplettes Ei und 2 Eier ohne Eigelb ersetzen.

Alle Fleisch- und Fischarten, die nicht oben angezeigt wurden, sind während dieser Diät nicht erlaubt.

Außerdem können Sie unbegrenzt Gemüse essen. Als Gemüse können Sie zum Beispiel alle Blattgemüse wählen, aber natürlich auch Tomaten, Taugé, Sellerie, Fenchel, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Spargel, Gurke, Brokkoli, Blumenkohl, Zichorie, Artischocken, Rhabarber, Knoblauch und spanischen Pfeffer.

Champignons, Paprika und Rote Bete aus der Dose auch, aber beachten Sie, dass Sie dann Feuchtigkeit speichern und schneller Hunger haben können.

Alles Gemüse sollte frisch oder tiefgefroren sein, also nicht aus der Dose oder Glas.

Zucchini, Auberginen, Karotten, Mais und alle Hülsenfrüchte sind nicht erlaubt.

Für das Abschmecken Ihres Mittagessens können Sie frischen Zitronensaft nehmen, Essig, Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Kerbel, Knoblauch und frische Kräuter.

Verwenden Sie kein Fett für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten. Verwenden Sie für das Zubereiten des Fleisches die Mikrowelle, Grill, Ofen oder eine Pfanne mit antihaftbeschichtung. Vielleicht können Sie einen Teelöffel Bouillon und Wasser zufügen.

## Abendessen

Für das Abendessen können Sie die gleichen Produkte wie beim Mittagessen wählen.

Versuchen Sie, nicht nur für Ihre Gesundheit, sondern auch um die Diät besser durchhalten zu können, genügend Abwechslung zu haben.

## Snacks

Als Snack dürfen Sie 2 Äpfel und/oder Orangen essen, 2 Suppenstangen (oder Reiswaffeln oder Cracker) und 2 Schälchen fettfreie Bouillon.

Wenn Sie viel Hunger haben, können Sie Scheiben von Gurke oder Rettich essen, Stückchen Blumenkohl, Paprika, Sellerie und Tomaten. Diese beeinflussen Ihre Diät nicht.

## Trinken

Kaffee, Tee, Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure. Sie müssen minimal zwei Litern pro Tag trinken, um Ihren Körper zu säubern.

## Nicht während der HCG Diät verwenden

Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele, Aal, alle getrockneten und versüßten Fische und Fische in Säure.

# Rezepten

## Apfel Tag und Entwässerungssuppe

Machen Sie einen Apfeltag oder machen Sie eine Entwässerungssuppe, wenn in 3 aufeinander folgende Tage kein Gewichtsverlust stattfindet.

### Apfeltag

Essen Sie, verteilt über einen Tag, grüne Äpfel, maximum 6 grüne Äpfel. Der Fettstoffwechsel wird hierdurch unterbrochen und das Gewicht wird weiter nach unten gehen.

### Entwässerungssuppe

Essen Sie diese während des Mittag- und Abendessens, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Feuchtigkeit speichern.

#### Zutaten

- 6 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Paprikas
- 6 Stangen Sellerie
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Weißkohl
- Taugé (eventuell)
- Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum, Lorbeer und/oder andere frische Kräuter die Ihnen gut schmecken
- **KEIN** Salz

#### Zubereitung

Waschen Sie das Gemüse und schneide Sie es in Stücke. Kochen Sie Wasser auf und lassen alles eine Stunde ziehen. Mit Kräutern abschmecken. Wenn sie möchten, können Sie die Suppe pürieren.

Die Kombination des Gemüses bricht die Fette auf, wodurch Sie diese Suppe unbegrenzt nehmen dürfen.



## Gefüllter Paprika

### Zutaten

- 100 Gramm Rinderfilet
- Paprika
- halbe Zwiebel
- Knoblauch
- Pfeffer, Salz und Basilikum

### Zubereitung

Pürieren Sie das Rinderfilet und mischen Sie es mit dem geschnittenen Zwiebel, dem Knoblauch, Pfeffer, Salz und dem Basilikum. Die Oberseite des Paprikas aufschneiden und den Paprika aushöhlen. Füllen Sie den Paprika mit der Fleischmischung. Garen Sie den gefüllten Paprika im Ofen ungefähr 45 Minuten bei 180 Grad Celsius.

## Gegrilltes Rindersteak mit blanchiertem Blumenkohl und Brokkoli

### Zutaten

- 100 Gramm Rindersteak
- 75 Gramm Brokkoli, nur die Röschen
- 75 Gramm Blumenkohl, nur die Röschen
- 1 Esslöffel Hühnersuppe (fettfrei)
- Pfeffer, Salz und Muskatnuss

### Zubereitung

Bestreuen Sie das Rindersteak mit ein bisschen Pfeffer und Salz. Grillen Sie das Rindersteak (oder braten Sie es in einer Pfanne mit Anti-Haftbeschichtung). Legen Sie die Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen Reihe für Reihe in eine Mikrowellen geeignete Schale. Sprengeln Sie Bouillon/Brühe darüber und decken die Schale mit einer Plastikfolie ab. Picken Sie einige Löcher rein. Den Brokkoli und Blumenkohl in der Mikrowelle 5 bis 6 Minuten auf höchster Stufe gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



## Roastbeef mit würzigem Gurkensalat

### Zutaten

- 100 Gramm gegrilltes Roastbeef
- halbe Gurke
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- halber Teelöffel Sambal (nur Sambal Oelek von Conimex ist erlaubt)
- Pfeffer und Salz
- ein paar Streifen Paprika

### Zubereitung

Rollen Sie die Scheiben Roastbeef auf und legen Sie diese auf einen Teller. Gurke raspeln, die zerriebene Gurke in ein Sieb und etwas Salz darüber streuen. Ungefähr 10 Minuten die bittere Feuchtigkeit aus der Gurke tropfen lassen. Mischen Sie die Gurke mit dem Zitronensaft und dem Sambal. Den Salat mit den Paprikastreifen schmücken. Servieren Sie den Salat mit dem Roastbeef.

## Rindersteak im Wok

### Zutaten

- 100 Gramm Rindersteak
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Teelöffel Sambal (oder frischen spanischen Pfeffer)
- Wokgemüse nach Wahl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Schneiden Sie das Rindersteak in Streifen und kochen dieses ca. 5 Minuten im Wok, zusammen mit dem Knoblauch, Sambal, Salz und Pfeffer. Fügen Sie das Gemüse zu und kochen alles, bis es gar ist.

Mehrere Wok-Gerichte sind auf die gleiche Weise zu zubereiten. Ersetzen Sie dann das Rindersteak mit Hühnerfilet oder Fisch und wählen andere Gemüse und Kräuter.



## Gekochtes Hühnerfilet mit türkischem Salat

### Zutaten

- 100 Gramm Hühnerfilet
- (Hühner)Brühe (fettfrei)
- 1 große Trosstomate, ohne Kerne in kleine Würfel geschnitten
- 1 roter Paprika, klein gewürfelt
- 1 roter Pfeffer, ohne Samen in dünne Ringen geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, feine Scheiben
- halber Esslöffel gehackter Petersilie
- 5 Blätter Minze, klein geschnitten
- halber Esslöffel Zitronensaft
- Pfeffer und Salz
- große Blätter Salat (Eisberg / Kopfsalat)

### Zubereitung

Kochen Sie das Hühnerfilet in einen Topf Brühe gar. Mischen Sie in einer Schüssel die geschnittenen Tomaten, den Paprika, den roten Pfeffer und die Zwiebeln durcheinander. Mischen Sie dann die Petersilie, Minze und Zitronensaft durch. Schmecken Sie den Salat mit Pfeffer und Salz ab und servieren Sie ihn auf den großen Salatblättern.

## Hamburger

### Zutaten

- 100 Gramm mageres Rindergehacktes
- Knoblauch
- Kräuter für Gehacktes (kleine Menge)

### Zubereitung

Mischen Sie Knoblauch und/oder die Kräuter für Gehacktes durch das Rindergehackte. Fügen Sie eventuell eine klein geschnittenen Zwiebel, einen Paprika und spanischen Pfeffer zu. Kneten Sie alles zusammen und formen daraus Hamburger, die Sie dann auf dem Grill zubereiten.

Köstlich mit gegrilltem Gemüse oder mit einem Salat.



## Huhn oder Garnelen Spießchen

### Zutaten

- 100 Gramm Huhn oder Garnelen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Trosstomate
- halber Paprika
- frischer Zitronensaft
- frische Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung

Die Zwiebel, die Tomate und den Paprika in grobe Stücke schneiden. Stückchen Huhn oder Garnelen, Zwiebel, Tomate und Paprika auf Spießchen stecken. Diese mit Kräutern würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Spießchen ungefähr 10 Minuten grillen.

Auch köstlich auf dem BBQ!

## Fischfilet mit gebratenen Tomaten

### Zutaten

- 100 Gramm Fischfilet nach Wahl (wählen Sie einen der vorher genannten Fischarten)
- Tomaten
- Zitronensaft
- Pfeffer und Salz

### Zubereitung

Sprenkeln Sie den Zitronensaft über das Fischfilet und streuen Sie einen bisschen Pfeffer und Salz darüber. Verwenden Sie eventuell frische Kräuter. Wickeln Sie den Fisch in eine Aluminiumfolie und lassen ihn im Ofen ca. 30 Minuten garen. Derweil backen Sie die Tomaten in einer Pfanne (ohne Butter oder Öl) kurz an, auf beiden Seiten und fügen ein bisschen Pfeffer und Salz zu. Servieren Sie die Tomaten mit dem Fischfilet.



## Gemüse Omelett

### Zutaten

- 1 ganzes Ei und 2 Eier ohne Eigelb
- halbe Zwiebel
- 1 Tomate
- halber Paprika
- frischer spanischer Pfeffer nach Geschmack
- frische Kräuter nach Geschmack
- Pfeffer und Salz

### Zubereitung

Die Zwiebel, die Tomate, den Paprika klein schneiden und spanischen Pfeffer dazugeben. Mischen Sie dieses Gemüse mit den Eiern und fügen frische Kräuter, Pfeffer und Salz zu. Das Omelett in einer Pfanne mit Anti-Haftbeschichtung garen und mit Gurkenscheiben oder einem kleinen Salat servieren.

Variationstip: Mischen sie einfach mal anderes Gemüse durch das Omelett. Auch Wokgemüse ist sehr schmackhaft!

Bereiten Sie auch mal eine köstliche Mahlzeit aus Salat mit Huhn oder Garnelen, oder was halten Sie von kleinen Frikadellen aus Gehacktem (genauso zubereitet wie die Hamburger) in einer köstlichen Soße aus frischen Tomaten und Kräutern nach Geschmack?

## VARIIEREN UND GENIEßEN SIE!



# Ausgleichs Periode

Wie Dr. Simeons schon gesagt hat, dauert es nach der Diät ca. 3 Wochen bevor Ihr neues Gewicht stabil ist.

Während dieser 3 Wochen, häufig definiert als „Ausgleichs Periode“, ist es sehr wichtig, die Richtlinien von kohlehydratarmer Ernährung zu befolgen. Diese Periode können Sie ohne Probleme für ein optimales Resultat, bis zu 6 Wochen verlängern.

Bauen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten langsam auf. Ihr Körper ist vieles Essen nicht mehr gewohnt und wird in den ersten Tagen mit ca. 900kcal auch genügend haben. Langsam können Sie die Menge erhöhen, z.B. durch eine extra Kartoffel, etwas mehr mageres Fleisch, mehr Gemüse, etc.

## Allgemeine Tipps:

- Genügend Wasser trinken.
- Spazieren Sie eine Stunde pro Tag.
- Essen Sie 2(organische) Äpfel und 1(organisch)Pampelmuse pro Tag.
- Benutzen Sie täglich 2 Teelöffeln kaltgepresste Extra Virgin Kokosnussöl.
- Benutzen Sie täglichen Apfelessig (auch im Kapsel form erhältlich).
- Trinken Sie organischen Grünen Tee (z.B. Wu Long Tee) und organischen Kamillentee.
- 7 bis 8 Stunden pro Nacht schlafen.
- Essen Sie ein gutes Frühstück.
- 6 x pro Tag versuchen etwas zu essen. Das ist besser, als 3 große Mahlzeiten.
- Nehmen Sie Präbiotika (zum Beispiel enthalten in Yakult, in Actimel, etc.).
- Nehmen Sie Multi-Vitamine.
- Nehmen Sie Vitamin E.
- Nehmen Sie Fischöl.
- mit scharfem Pfeffer Ihre Mahlzeiten würzen.
- Zimt zu Ihren Mahlzeiten geben.
- Essen Sie Salat beim Mittag- und Abendessen.
- Legen Sie einen Obsttag/Apfeltag ein, wenn Ihr Gewicht seit dem letzten Diät Tag um mehr als ein Kilo zugenommen hat. Essen Sie während eines Obsttags 6 grüne Äpfel oder Orangen (oder 3 und 3) verteilt über den Tag.

# Kohlehydratarme Ernährung

## Was ist kohlehydratarme Ernährung?

Die kohlehydratarme Ernährung basiert auf einer kalorienarmen Ernährung. Sie können wieder fast normal essen, aber mit viel weniger Kalorien, wie Sie es vor der Kur gewohnt waren.

## Die Grundregeln einer kalorienarmen Ernährung

Um Körpergewicht zu verlieren, müssen wir keine Muskeln oder Wasser verlieren, aber Fett. Dies ist nur möglich, durch weniger Kalorien einzunehmen oder, indem man mehr Kalorien verbrennt. Eine Kombination von beiden, gibt selbstverständlich das beste Resultat.

Um optimal funktionieren zu können und gesund zu bleiben, muss Ihre Ernährung alle Substanzen enthalten, die Ihr Körper braucht. Ihr Körper benötigt Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate, sowie genügend Vitamine und Mineralien.

Es gibt jedoch auch Nahrungsmittel, die diese Substanzen nicht oder kaum enthalten und sehr viele Kalorien liefern.

Diese Substanzen sind:

- Zucker- und Zuckerenthaltende Produkte wie Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Lakritz, Fruchtsäfte, Limonade, Süßes aufs Brot, Schokolade etc.
- Fette und Fettreiche Produkte, Butter, Margarine, Öl und Bratprodukte, Mayonnaise, Saucen, Rahm, Sahne, Nüsse, fette Fleischprodukte, fette Fleisch- und Fischarten, frittierte Produkte, Snacks usw.
- Alkohol und Alkohol enthaltende Produkte.

In einer Kalorien eingeschränkten Ernährung, versuchen wir weniger zu essen, UND anders zu essen: also so wenig wie möglich von den Produkten, die wir tatsächlich nicht wirklich brauchen.

In viele Fällen können wir Ersatz Produkte verwenden:

- Zucker kann meistens ersetzt werden durch Süßstoff und manche Getränke wie z.B. Cola, sind manchmal auch als „Light“ Produkt erhältlich.
- Als Süßigkeit fürs Brot können Sie Halvajam wählen oder frisches Obst. Jedoch, herzhaften Aufschnitt würden wir eher empfehlen.
- Butter und Margarine können ersetzt werden, durch Halvarine oder kalt gepresstem Kokosnussöl.
- Fette Fleisch Aufschnitt Produkte, Paté, (Schmier)Wurst, etc. können ersetzt werden, durch magere Fleischprodukte und fettarmen Paté (wie Linera).
- Normaler Käse kann ersetzt werden, durch einen weniger fetten Käse: anstelle von 48+, gibt es auch 30+ oder 20+ Käse. Oder Edammer Käse.
- Die Soße zu Fleisch, kann mit weniger Butter zubereitet werden. Auch können Sie das Fleisch Braten oder Grillen.

In Ihrer Diät ist es Absicht, dass auch die Menge an Kohlenhydraten begrenzt wird, damit Sie einer Gewichtszunahme vorbeugen. „Kohlenhydrate“ ist der Sammelname für Stärke und Zucker.

Diese ist in drei Gruppen von Nahrungsmitteln enthalten:

1. Brot- und Brot Ergänzung Produkte wie Zwieback, Cracker, Honigkuchen, Roggenbrot, Stockbrot, Toastbrot, Brei, Rosinenbrot, Müesli etc.
2. Kartoffeln und Kartoffel Ergänzung Produkte wie Reis, Makkaroni, Spaghetti, Bami, Mihun, Hülsenfrüchte, Brot etc.
3. Frucht und Fruchtsäfte.

Ein kohlehydratarmer Ernährung bedeutet, dass Sie oben genannte Produkte nicht mehr nehmen dürfen, oder aber, dass Sie den Verbrauch begrenzen. Enthält eine normale Ernährung 200 bis 300 Gramm Kohlenhydrate pro Tag, so enthält eine kohlehydratarmer Ernährung um die 100 Gramm Kohlenhydrate pro Tag.

Tipps um die Diät leichter durch zu halten:

- Es ist wichtig, dass Sie keine Mahlzeiten überspringen und diese so regelmäßig wie es geht über den Tag zu verteilen. Dadurch werden Sie nicht so schnell die Neigung bekommen die „falschen“ Produkte zu naschen, wie z.B. etwas Käse, Kekse, eine Handvoll Nüsse, etc.
- Vollkornprodukte sättigen schneller wie die „weißen“ Produkte. Außerdem regen diese Produkte den Darm an, und helfen Verstopfung zu verhindern.
- Zubereitungsweisen wobei kein oder kaum Butter oder Öl benötigt wird: Grillen, kochen, pochieren, Dampfgaren, BBQ, Mikrowelle, Kochen mit einer Teflonpfanne, etc.
- Kurz gesagt, Möglichkeiten genug!
- Das Volumen der Mahlzeiten können Sie erhöhen, indem Sie z.B. zwei Arten Gemüse verwenden, statt nur einer. Sie können auch extra Rohkost zu Mahlzeiten essen, z.B. in Form von Tomaten und Gurken zu einem mageren Aufschnitt. Oder einfach einem Salat zu der Mahlzeit essen. Es gibt schon fertige Salat-Dressings die kein Fett enthalten.
- Wenn Sie viel Appetit haben, können Sie Gurkenscheiben, Rettich, Stückchen Blumenkohl, Paprikastreifen, eine Stange Sellerie, Tomaten, Radieschen, Partygurken, Silberzwiebel und saure Gemüse essen.
- Sie müssen genug trinken; Minimum 1 ½ Liter pro Tag, weil die Abfallprodukte, die während des Abnehmens freigegeben werden, sonst zu konzentriert in ihren Körper bleiben. Kopfschmerzen könnte dann eine Folge davon sein.

Sie können folgendes unbegrenzt trinken:

- Tee oder Kaffee ohne Zucker, eventuell mit fettarmer Kaffeemilch und Süßstoff
- Quellwasser, Mineralwasser, eventuell schmackhafter gemacht mit Zitronensaft
- Magere Brühe, selbst zubereitet und entfettet, oder aus einem Brühwürfel
- Getränke wie Cola als „Light“ Version
- Gemüsesaft, Tomatensaft

Ein gemäßigter Gebrauch von Süßstoffen ist erlaubt. Übersteigt nie die angegebene Menge auf der Packung. Als allgemeine Regel gilt: je weniger, desto besser.

Sorbitol und Fruchtzucker, oder Diätprodukte, in denen diese Substanzen verarbeitet werden, sind weniger geeignet für ein Diät, da diese Substanzen auch Kalorien liefern. Begrenzen Sie deshalb den Verbrauch dieser Produkte so gut wie möglich.

# Beispiel kohlenhydratarme Ernährung (ca. 900 - 1100 kcal)

## Frühstück

- 1 Scheibe Brot oder Ergänzungsprodukt und 1 Cracker mit (Diät) Halvarine und dünn belegt mit 2 Scheiben magerem Aufschnitt.
- Tee oder Kaffee ohne Zucker.

## Mittagessen

- 2 kleine Scheiben Brot oder Ergänzungsprodukt mit (Diät) Halvarine und dünn belegt mit 2 Scheiben magerem Aufschnitt.
- vielleicht eine Portion Rohkost ohne Öl oder Mayonnaise.
- Tee oder Kaffee ohne Zucker.
- Ein Glas fettarmer Milch, Buttermilch oder mageren Joghurt ohne Zucker.

## Zwischendurch

- Tee oder Kaffee ohne Zucker.
- Ein Stück Obst.

## Abendessen

- Vielleicht eine Schale Brühe ohne Fett.
- Ein Stückchen mageres Fleisch (100-150 Gramm), Fisch oder Huhn.
- magere Jus oder Soße.
- Eine Portion Rohkost ohne Öl oder Mayonnaise.
- Eine Portion Gemüse ohne Butter oder Soße.
- 1 oder 2 Kartoffeln oder ein Ergänzungsprodukt.

## Nachtisch

- eine Stück Obst.

## Im Laufe des Abends

- Tee oder Kaffee ohne Zucker.
- Eine Glas fettarmer Milch, Buttermilch oder mageren Joghurt ohne Zucker.

# Abwechslung während der Ausgleichs Periode

Um während der Ausgleichsperiode etwas Abwechslung rein zu bringen, können Sie mit unterstehender Liste entscheiden, was Sie essen möchten. Beachten Sie, auch die Mengen, die angegeben werden. Bei einer Kohlenhydratbeschränkung ist es wichtig, dass Sie den Brotvariationen, den Kartoffelvariationen und Obstvariationen möglichst genau folgen.

## Brotarten

Statt 1 Scheibe Brot können Sie nehmen:

- 2 Stück Knäckebrot oder Cracker
- 2 Zwieback
- 3 Cracottes
- 1 Scheibe Pumpernickel
- 3 kleine Scheiben Stangenbrot
- 4 Melba Toast
- 1 Scheibe Honigkuchen
- 1 Scheibe Rosinenbrot ohne Marzipan
- 2 kleine Matzes oder eine große
- 150 ml Brei aus fettarmer Milch und einem Bindemittel
- 150 ml mageren Joghurt mit 2 Esslöffel ungesüßtem Müsli

## Magerer Aufschnitt

Für mageren Aufschnitt und Käse wird ca. 15 Gramm pro Scheibe berechnet.

Magere Fleischarten sind:

- Roastbeef/Rauchfleisch
- fettarme Leberwurst
- mageres Fleisch
- Mett/Tartar
- magerer Hinterschinken/magerer Schulterschinken/roher Schinken
- gekochte Zunge
- Huhn- oder Putenrollade

## Käsesorten:

- 20+ oder 30+ (Schmier)Käse
- Edammer Käse
- Friesischer Nagelkäse, Kümmel Käse
- Boursin light, Paturain light
- Hüttenkäse
- Camembert, Brie (kein Rahmbrie)
- Parmesan Käse

## Übrige Aufschnitte:

- Ab und zu ein gekochtes Ei
- Marmelade ohne zugefügten Zucker
- frisches Obst, wie Erdbeeren, Apfelscheiben
- Sandwichspread
- Mageren Quark mit Kräutern

## Magere Fleischsorten, Fisch oder Huhn

Aus Ernährungssicht sind 50-100 Gramm pro Tag genügend.

### Magere Fleischsorten:

- Mageres Rindfleisch
- Mageres Rindergehacktes
- Rindersteak, Rindersteak Tartar
- Roastbeef
- Rindhasen, Schweinehasen
- Mageres Kalbfleisch
- Schweinauster
- Leber

### Magere Fischarten:

- Kabeljau /-Kohlfischfilet
- Schellfisch
- Scholle
- Zunge
- Thunfisch (frisch oder auf Wasser)
- Garnelen
- Krabben, Panzerkrebs
- Miesmuscheln

### Magere Wild- und Geflügel-Arten:

- Huhn oder Truthahn, ohne Haut oder Fett
- alle Hühner- oder Truthahnteile, Fleischroulade
- Kaninchen, Hasen, Reh, Fasan, Rebhuhn etc.

## Saucen

So wie bei Brühe ist es möglich, das abgekühlte Fett von Soßen zu entfernen. Eine fettarme Soße können Sie zubereiten, indem Sie magere Soßen oder Brühe mit z.B. Mehl oder Allesbinder binden. Sie können die Soße mit frischen Kräutern, Gewürze und Geschmacksstoffen wie Tomate Püree, Zwiebeln, Paprika, Currypulver, Knoblauch, Pfefferchen etc. abschmecken.

Für das Braten vom Fleisch und Fisch können Sie sich an diese Regeln halten: 1/10 Teile des Gewichts am Fleisch, Fisch oder Huhn an Margarine oder Butter reicht aus zum Braten. Das bedeutet, dass sie 10 Gramm Butter oder Margarine brauchen für 100 Gramm Fleisch. Halvarine enthält zu viel Wasser, um es als Bratprodukt benutzen zu können.

## Gemüse

Alle Arten von Gemüse sind erlaubt, besser frisch als tiefgefroren, aus der Dose oder dem Glas.

Es verdient die Empfehlung, täglich eine Portion Rohes, als eine Portion gekochtes Gemüse zu machen. Das rohe Gemüse, der Salat oder die Rohkost können Sie mit einem fertigen Dressing ohne Öl abschmecken.

## Kartoffelergänzungen

Statt einer Kartoffel können Sie folgendes nehmen:

- 1 Scheibe Brot
- 3 Esslöffel gekochten Reis = 1 Esslöffel ungekocht
- 3 Esslöffel gekochten Mie, Spaghetti, Makkaroni = 2 Esslöffel ungekocht
- 200 Gramm gekochte Hülsenfrüchte = 50 Gramm ungekocht
- 300 ml Erbsensuppe oder Braune Bohnensuppe
- 100 Gramm Mais

1x in 14 Tagen dürfen Sie eine Portion gebackene Kartoffel- oder Pommes essen. Jedoch nicht mehr, als die vereinbarte Menge. Wir empfehlen daher vorgebackene Ofenpommes zu nehmen.

## Milchprodukte

Es ist wichtig, dass Sie täglich Milchprodukte verwenden (wegen der Eiweiße, des Kalziums und der Vitamine). Wählen Sie dafür aus:

- Fettarme Milch oder magere Milch (vielleicht mit Kakaopulver und Süßstoff)
- Buttermilch
- Mageren Joghurt ohne Zucker (evtl. mit Süßstoff)

## Obst

1 Stück Obst bedeutet:

- 1 Apfel, Orange, Pampelmuse oder Birne
- 10 Trauben
- halbe Banane
- 3 Pflaumen oder Aprikosen
- 2 Pfirsiche
- 450 Gramm Melone
- 300 Gramm Erdbeeren
- 150 Gramm Kirschen, Beeren
- 2 Mandarinen
- 2 Scheiben frische Ananas

## Produkte die frei zu verwenden sind

- Kaffee und Tee ohne Zucker (eventuell mit magerer Kaffeemilch)
- Quellwasser, Mineralwasser, Getränke „Light“
- Brühe / Bouillon ohne Fett
- Tomatensaft, Gemüsesaft
- Rohkost mit fettfreiem Dressing

# Tipps für nach der Kur

Haben Sie Ihr Gewicht erreicht? Dann möchten Sie das Gewicht natürlich behalten!

Eine gute Ernährung ist wichtig für unsere Gesundheit. Diese Tipps werden es vereinfachen gesund zu bleiben:

- Kaufen Sie nicht ein, mit einem leeren Magen und kaufen Sie nicht mehr ein, als notwendig ist. Wir empfehlen eine Einkaufsliste. Kaufen Sie so wenig wie möglich Snacks und Süßigkeiten.
- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig über den Tag. Indem sie alle 3 bis 4 Stunden etwas essen, gibt es kein unangenehmes Hungergefühl. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus!
- Versuchen Sie langsam zu essen. Wenn Sie langsam essen, mit kleinen Bissen, sind Sie schneller voll.
- Es ist zu empfehlen, an einem festen Platz zu essen, z.B. im Esszimmer und nicht vor dem Fernseher. Tun Sie während das Essen nichts anderes, wie z.B. Fernsehen oder Lesen, sondern konzentrieren Sie sich auf das Essen, schmecken und genießen Sie es.
- Versuchen Sie so wenig wie möglich zu naschen während des Kochens und nehmen Sie nur einmal.
- Alkohol liefert viel Energie. Wein enthält zum Beispiel Zucker von den Trauben und vom Alkohol. Beide liefern Kalorien. Außerdem verursacht Alkohol häufig ein Hungergefühl. Sie brauchen alkoholische Getränke nicht stehen lassen, aber trinken Sie mit Maß.
- Wiegen Sie sich einmal pro Woche, morgens.
- Versuche Sie sich täglich eine halbe Stunde zu bewegen. Bei der Körperbewegung steigt Ihr Energieverbrauch. Wählen Sie eine Bewegung, die Ihnen gefällt und die Sie eine Weile durchhalten können, z.B. einen großen Spaziergang, Radfahren oder schwimmen.
- Frischluft und genügend Schlaf ist sehr gut für Körper und Geist.
- Belohnen Sie sich nicht mit Nahrung, sondern z.B. mit einem tollen Film, einem schönen Buch oder Nachmittags Shopping.

# Tipps für Nahrung unterwegs

- Essen Sie langsam und genießen Sie es.
- Wenn Sie mit leerem Bauch ins Restaurant gehen, werden Sie nach aller Wahrscheinlichkeit zu viel essen. Unterschlagen Sie deshalb keine Mahlzeiten während des Tages. Essen Sie bevor Sie raus gehen, noch etwas Kleines, wie z.B. ein Stück Obst, etwas Joghurt oder eine Scheibe Knäckebrot.
- Bedenken Sie schon zu Hause, was Sie essen und trinken werden.
- Versuchen Sie die gleichen Portionen wie zuhause einzuhalten.
- Nehmen Sie nicht zu viel Stangenbrot und benutzen Sie keine Butter(Kräuter).
- Nehmen Sie keine panierten Gerichte. Wir empfehlen als Zubereitungsweise Grillen, Dünsten oder Gerichte aus der Ofen.
- Fragen Sie, ob die Soße separat genommen werden kann oder ob es das Gericht ohne Soße gibt. Wählen Sie Rote Soßen, diese enthalten weniger Energie, wie z.B. Rahmsaucen.
- Alles Gemüse und auch Rohkost sind eine gute Wahl.
- Trinken Sie vor allem Wasser, Light Getränke, Tee oder Kaffee und beschränken Sie sich auf nur 1 Glas Alkohol.



Geproduceerd door | Produit par: | Hergestellt durch: | Produced by:

Ecombizz Groep B.V. Zwolle

Nederland | Pays-Bas | Niederlande | Netherlands

[www.hcgoral.eu](http://www.hcgoral.eu) | [www.hcgtablets.eu](http://www.hcgtablets.eu)

[www.hcgsprayplus.com](http://www.hcgsprayplus.com) | [www.ecommedics.com](http://www.ecommedics.com)