

## **Es folgt das „Diät-Konzept“ zum Blitz-Abnehmen**

---



## Protein Sparendes Modifiziertes Fasten\* (=PSMF)

Diese Diät darf nur **unter ärztlicher Kontrolle** und unter Mithilfe einer spezialisierten Ernährungsberatung während einer **beschränkten Dauer** durchgeführt werden.

### Grundlage

Das Ziel dieser bewährten Methode besteht darin, Gewicht zu verlieren unter Beibehaltung der Muskelmasse.

Das Grundprinzip besteht darin, dass der tägliche Bedarf an Eiweiss (Protein) durch eine bedarfsgerechte Zufuhr an Nahrungseiweiss gedeckt wird. Die Fettverbrennung wird durch Minimalisierung der Kohlenhydratzufuhr („Zuckerzufuhr“) sowie der Fettzufuhr gefördert.

Um die Diät erfolgreich durchzuführen und das von Ihnen erwünschte Resultat zu erreichen, sind folgende Punkte notwendig:

- Jegliche Zufuhr von **Kohlenhydraten meiden**:
  - Zucker und zuckerhaltige Produkte (inkl. Zuckerhaltige Getränke)
  - Stärkeprodukte wie Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Brot, Polenta ect.
  - Hülsenfrüchte (Linsen, getrocknete Erbsen und Bohnen)
  - Obst
- Erlaubt sind **eiweissreiche, fettarme Nahrungsmittel** wie:
  - Fleisch / Fisch / Geflügel
  - magere Milch/-produkte
  - Eier
  - Tofuund zusätzlich reichlich Gemüse und Salat
- Essen Sie regelmässig wie im Tagesbeispiel aufgezeigt
- Lassen Sie alkoholische Getränke in jeder Form weg
- Trinken Sie pro Tag mindestens 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit

\* adaptiert von Buchhardt et al

## Eiweissbedarf

Die Menge Eiweiss, welche Sie essen sollen, wird individuell berechnet. Die Eiweissmenge wird in Eiweiss-Portionen ausgedrückt.

1 Eiweiss-Portion = 10 g Eiweiss.

Sie haben Anrecht auf **90** g Eiweiss pro Tag,  
dies entspricht **9** Eiweiss-Portionen

## Nahrungsmittel-Auswahl

### 1) Eiweiss

Eine Eiweissportion entspricht:

<b>Fleisch</b>		50 g	mageres Rind, Kalb, Schwein, Pferd
	oder	50 g	Pouletbrust, Geflügel ohne Haut, Trutenfleisch
	oder	50 g	mageres Wild (Schnitzel, Steak)
	oder	50 g	magerer Schinken, Trutenschinken
	oder	30 g	Trockenfleisch, Bündnerfleisch, Mostbröckli
<b>Fisch</b>		60 g	fettarme Meer- und Süsswasserfische
	oder	60 g	Thon (in Salzwasser)
<b>Eier</b>		1	Ei
<b>Quark / Käse</b>		100 g	Magerquark
	oder	100 g	Hüttenkäse
	oder	100 g	Blanc battu 0%
	oder	100 g	Streichkäse (mager bis ¼-fett)
	oder	50 g	Hart-/Halbhart-/Weichkäse (mager bis ½-fett)
	oder	100 g	Tofu nature
<b>Milch / Joghurt</b>		1.5 dl	Mager-/Buttermilch, Molke nature
	oder	180 g	Joghurt mager ohne Zucker

= ½ EW.-port.

### 2) Gemüse

= 9 PORTIONEN

Zusätzlich **zweimal pro Tag eine** Portion **Gemüse**

Gemüse 200 g pro Portion	oder	Gemüse 150 g pro Portion
Aubergine, Zucchini, Stangensellerie, Broccoli, Blumenkohl, Chicorée, Kresse, Pilze, Weisskohl, Rotkohl, Gurken, Tomaten, Peperoni, Radieschen, Spargeln, Palmherzen, Spinat, Mangold, Lattich, Krautstiel, Silberzwiebeln, Salzgurken		Rüebli, Kürbis, grüne Gartenbohnen, Lauch, Kohlrabi, Rosenkohl, Fenchel, Rander, Rettich

### 3) Salat

Zusätzlich **zweimal** pro Tag eine Portion **Blattsalat** (z.B. Kopfsalat, Schnittsalat, Nüsslisalat etc.)

## Allgemeine Tipps

- Gewürze** geeignet: alle Gewürze und Kräuter, Zitronensaft, Essig, Senf, Knoblauch, Zwiebeln, Salz
- Süsstoffe** geeignet: alle Produkte in Tablettenform oder flüssig.  
ungeeignet: Süsstoffpulver (z.B. Assugrin Süsspulver, Zucrino Süsspulver), Zuckeraustauschstoffe wie Fructose, Sorbit, Xylit
- Getränke** geeignet: Trinkwasser, Mineralwasser nature, Tee und Kaffee ohne Zucker, fettfreie Bouillon, Light Getränke (z.B. Cola light, Citro light, Rivella blau ect.)  
ungeeignet: alle zucker- und alkoholhaltigen Getränke

## Hinweise für die Zubereitung

- Fleisch** grilliert, gebraten, gekocht ohne Fett
- Fisch** grilliert, pochiert (unter dem Siedepunkt garen), im Ofen, in der Backfolie
- Tofu** grilliert, gebraten, als Salat (vorher marinieren)
- Eier** weich- oder hartgekocht, pochiert, als Omelette ohne Mehl, als Rührei, als Spiegelei
- 
- Quark** Magerquark und Blanc battu kann wie folgt schmackhaft gemacht werden:
- |             |  |
|-------------|--|
| - Kräuter   | Schnittlauch, Peterli, Pfeffer, Salz, Cenovis      |
| - Gewürze   | Paprika oder Curry, Salz                           |
| - Knoblauch | Knoblauch, Zwiebeln, Salz, fein gehackte Salzgurke |
| - Tomaten   | feingehackte Tomatenwürfel, Salz, Paprika          |
| - Mocca     | 1 KL sofortlöslicher Kaffee oder Vanilleextrakt    |
| - Vanille   | Vanilleextrakt                                     |
| - Kakao     | Kakao ohne Zucker                                  |
| - Zimt      | Zimt, flüssiger Süsstoff                           |
- Gemüse** im Dampf gegart mit Siebeinsatz oder im Dampfkochtopf, im Ofen, mit dem Fleisch oder Fisch, abschmecken mit fettfreier Gemüsebouillon

Mahlzeit	Verteilung	EW-Port.
<b>Frühstück</b>		
<b>Znüni</b>		
<b>Mittagessen</b>		
<b>Zvieri</b>		
<b>Nachtessen</b>		
<b>Spätimbiss</b>		
<b>Total</b>		.....

Eigene Notizen:

## Es folgt das „Normale-Ernährungskonzept“, um das Gewicht sein Leben lang zu halten

---

Beachten Sie bei folgendem „**Normalen-Ernährungskonzept**“, das sie über Mittag und zum Abendessen statt **100 Gramm Fleisch** (Wie es unten in der Tabelle angegeben ist) auch die anderen Eiweiss-Möglichkeiten (Siehe oben im „Diät-Konzept“) benutzen können. Also statt 100 Gramm Fleisch (welches 2 Portionen Eiweiss entspricht) können Sie zum Beispiel auf folgende Weise **2 Portionen Eiweiss** zu sich nehmen: „ **200 Gramm Magerquark**“, „ **2 Eier**“, „**100 Gramm Käse**“ etc.



## Tagesplan für ca. 1200 kcal / Tag

Wählen Sie aus jedem Feld ein Nahrungsmittel aus.

### Frühstück

Magermilch od. Buttermilch od. Molke  
nature / light od. Choco Drink light

1 Portion = 1 Becher od. ca. 200 g  
Magerjoghurt nature  
Fruchtjoghurt light  
Magerquark  
Früchtequark light  
Blanc battu 0% fett  
Hüttenkäse  
1 Stk. 1/4 fett- od. 1/2 fett Käse (ca. 40 g)

1 Scheibe Vollkornbrot  
3 Scheiben Knäckebrot, Schwedenbrötli  
2 Scheiben Pumpernickel  
3 EL Vollkornflocken (Fünfkorn, Hirse,  
Weizen, Roggen, Gerste)  
4 EL Corn Flakes nature

2 TL Konfitüre od. Gelée od. Honig

Kaffee ohne Zucker  
Tee ohne Zucker

### Snacks (Znüni, Zvieri, Spätmahlzeit)

1 Apfel  
1 Birne  
4 Aprikosen  
1 kl. Banane  
3 Scheiben Ananas  
1 Grapefruit  
1 Orange  
1 Kiwi  
10 Kirschen  
2 Mandarinen  
1/4 Honigmelone  
8 Traubenbeeren  
4 Zwetschgen  
1 Schälchen Himbeeren  
1 Schälchen Johannisbeeren  
1 Schälchen Erdbeeren  
1 Schälchen Heidelbeeren  
1 Schälchen Stachelbeeren  
2 dl Apfelsaft  
2 dl Grapefruitsaft ungezuckert  
2 dl Orangensaft ungezuckert

**Getränke:** mind. 1½ Liter pro Tag  
Mineralwasser nature, Light Getränke,  
Kaffee ohne Zucker, Tee ohne Zucker

## Mittagessen

fettfreie Bouillon, evtl. mit Gemüseeinlage

1 Portion = ca. 100 g  
Geflügel (Pouletbrust, Trutenbrust)  
Schweinefleisch (Eckstück)  
Kalbfleisch (Geschnetzeltes, Plätzli v. Eckstück, Filet)  
Rindfleisch (Schulter, Tartar, Filet)  
Lamm (Filet)  
Wild (Hase, Hirsch, Rehrücken, Rehschnitzel)  
Pferd (alle Teile)  
Süßwasserfische (Egli, Felchen, Forelle, Hecht, Karpfen, Rotzunge, Zander)  
Meerfische (Dorsch, Flunder, Scholle, Heringe, Thon im Wasser)  
Tofu nature, m. Gemüse, m. Getreide, m. Pilzen, m. Kräuter

1 Port = ca. 60 g roh (180 g gekocht)  
Teigwaren, Reis, Maisgriess, Dinkel, Gerste, Hirse, Roggen, Weizen  
3 kl. Kartoffeln  
2 Scheiben Vollkornbrot  
6 Scheiben Knäckebrot

Gemüse, fettarm zubereitet

Blattsalat

Dessert: Obst wie bei Snacks

## Abendessen

fettfreie Bouillon, evtl. mit Gemüseeinlage

Magermilch od. Buttermilch od. Molke nature / light od. Choco Drink light

1 Portion = 1 Becher od. ca. 200 g  
Magerjoghurt nature  
Fruchtjoghurt light  
Magerquark  
Früchtequark light  
Blanc battu 0% fett  
Hüttenkäse  
1 Stk. 1/4 fett- od. 1/2 fett-Käse (ca. 40 g)  
1 EL vollfetter Reibkäse  
Bündnerfleisch (ca. 30 g)  
magerer Schinken, Trutenfleisch (ca. 50 g)

1 Port = ca. 60 g roh (180 g gekocht)  
Teigwaren, Reis, Maisgriess, Dinkel, Gerste, Hirse, Roggen, Weizen  
3 kl. Kartoffeln  
2 Scheiben Vollkornbrot  
6 Scheiben Knäckebrot

Gemüse od. Gemüsesalat, fettarm zubereitet

Blattsalat

Dessert: Obst wie bei Snacks