

Die Teilzeit-Diät *Ernährungsplan für vier Tage*

Ein Strich - entspricht einer Portion.

Pro Portion des verzehrten Lebensmittels macht man ein Kreuz. Die Diättage immer an denselben Wochentagen einhalten.

Ganz wichtig: **Am Gemüse satt essen!**

1.Tag

Fett	-	-	-	
Eiweiß	-	-	-	-
Kohlehydrate	-	-	-	-
Gemüse	-	-		Minimum zwei Portionen
Obst	-	-	-	-
Milchprodukte	-	-		

2.Tag

Fett	-	-	-	
Eiweiß	-	-	-	-
Kohlehydrate	-	-	-	-
Gemüse	-	-		Minimum zwei Portionen
Obst	-	-	-	-
Milchprodukte	-	-		

3.Tag

Fett	-	-	-	
Eiweiß	-	-	-	-
Kohlehydrate	-	-	-	-
Gemüse	-	-		Minimum zwei Portionen
Obst	-	-	-	-
Milchprodukte	-	-		

4.Tag

Fett	-	-	-	
Eiweiß	-	-	-	-
Kohlehydrate	-	-	-	-
Gemüse	-	-		Minimum zwei Portionen
Obst	-	-	-	-
Milchprodukte	-	-		