

Ernährungsvorschläge

VOR dem Vacu-Walking

Frühstück

1. Eine Schale Müsli mit fettarmer Milch.
Ein Stück Obst z.B. Apfel, Orange oder Banane.
Ein Glas Orangensaft.
Natürlich auch ein bis zu zwei Tassen Kaffee oder Tee.
Ein Glas stilles Wasser oder Basentee.
2. Zwei Scheiben Vollkornbrot mit Hüttenkäse und / oder fettarmer Wurst.
Eine aufgeschnittene Paprika, ein Ei, ein Bio-Joghurt mit frischen Früchten.
Zwei Tassen Kaffee oder Tee und ein Glas Wasser (mit frischer Zitrone).
Ein Glas stilles Wasser oder Basentee.
3. Ein Vollkornbrötchen, eine Hälfte mit Honig, die andere mit Quark und Marmelade.
Ein Ei, ein Fruchtsalat aus frischem Obst.
Ein Glas stilles Wasser oder Basentee.

Zwischenmahlzeiten VOR der Anwendung:

1. Müsliriegel
2. ca. 30g Trockenobst
3. fettarmer Fruchtjoghurt
4. Ein Glas Wasser mit Psyllium
5. Ein Stück Obst

Mittags-Mahlzeit VOR der Anwendung

(Kohlenhydrate mit Gemüse und Rohkostsalat und hochwertigen Öle)

1. Portion Spagetti mit Tomatensoße und Basilikum.
2. Portion Reis mit Pilzen oder Zucchini.
3. Kartoffeln mit fettarmer Soße und Paprika.
4. Kohlenhydratdrink 0,5L mit Milch (1,5%)

NACH der Anwendung → Nur noch proteinreiche Lebensmittel!!!

1. Fettarmes Fleisch (z.B. Rind-, Lamm-, Schwein-, Puten- o. Hähnchenfleisch (ohne Haut), fettarmer Fisch mit frischem Gemüse und fettarmer Soße mit Rohkostsalat.
2. Fettarme Milchprodukte, z.B. Käse, Hüttenkäse, Joghurt (ohne Zucker u. ohne Früchte), Buttermilch, Eiw eißgetränk mit Ballaststoffen, Tofu oder Sojaprodukten.

Zwischenmahlzeit NACH der Anwendung:

1. Low -Carb Riegel
2. kleiner Bio-Joghurt
3. 0,3L Eiw eißdrink

Trinken Sie reichlich stilles Wasser oder Basentee! Sie können mit Psyllium auch eine Ersatzmahlzeit ausgleichen. Einen Power-Burner können Sie kurz vor der Anwendung trinken, er enthält L-Carnitin und reicht für zwei Anwendungen.