

## Spickzettel für die erste Woche [www.fettich.de](http://www.fettich.de)

Gewicht, Bauchumfang und heutiges Datum notieren: \_\_\_\_\_

Ich plane 3 x Bewegung ein

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Ich plane mindestens 3 Eiweißmahlzeiten am Abend ein:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Einkaufszettel für die nächsten 5 Tage (Beispiel)

### **Eiweiße und komplexe KH:**

500 g Butter, Schmalz, Olivenöl, Kokosfett, Quark (20-40%), Joghurt (3,5%), Sahne, Creme fraiche, saure Sahne, Käse (20-40%), Eier, Schinken, Oberirdisch gewachsenes Gemüse (frisch oder TK), Pilze, Speck, Schinken, Fisch, Fleisch, Nüsse, Salat, 5 Kartoffeln, Beerenobst oder wenig saures Obst. (Keine Datteln, kein getrocknetes Obst, keine Bananen), Wasser

Keine Zwischenmahlzeiten! Ausreichend Wasser trinken! Kein Salz!

Keine Mahlzeit mehr nach 19 Uhr!

Mind. 3 x pro Woche: Eiweiß-Abendmahlzeit ohne KH !

### **Was sollte in den Mülleimer:**

Dosenobst, Pasta, Zucker, Mehl, Backwaren, Müsli, Fertigbackmischungen, Süßstoff, fertige Würzmischungen (Glutamat), Instant-Kartoffelbrei, Margarine, Chips, Flips und Süßigkeiten, Lightprodukte, Limonaden, fertige Tütensuppen und –Sossen, fertige Mayonaisen, Fertiggerichte, Instant-Brühwürfel (Kunstfette).