

HCG-Diätplan - Copyright: <http://hcg-diaet.com>

Hier haben wir den offiziellen hCG-Diätplan aufgelistet.

Der hCG-Diätplan beinhaltet alle Mahlzeiten, Nahrungsmittel und -Mengen, die man während der hCG-Diät zu sich nehmen darf.

Bitte beachtet, dass die hCG-Diät nicht mit anderen Diäten vergleichbar ist und in dieser Form nur unter der Einnahme von hCG funktioniert.

Frühstück

Tee oder Kaffee in jeder Menge.

- Kein Zucker!
- Max. 1 Esslöffel Milch innerhalb von 24 Stunden.

Mittagessen

1) 100 Gramm Kalbfleisch, Rindfleisch, Hühnerbrust, frischer weißer Fisch, Hummer, Krabben oder Garnelen.

- Alles sichtbare Fett sorgfältig von dem Kochen entfernen.
- Fleisch muß roh abgewogen werden.
- Kochen oder grillen, ohne zusätzliches Fett.
- Lachs, Aal, Thunfisch, Hering, sowie getrocknete oder eingelegte Fische sind nicht erlaubt.

2) Eine Art Gemüse, von den folgenden: Spinat, Mangold, Chicoree, grüner Salat, Tomaten, Sellerie, Fenchel, Zwiebeln, Radieschen, Gurken, Spargel, Kohl.

3) Ein Breadstick (Grissini) oder eine Melba Toast.

- Hinweis: Grissini finden sich in den meisten größeren Supermärkten.

Alternative: [Grissini bei Amazon bestellen](#).

4) Ein Apfel, Orange, eine Handvoll Erdbeeren oder eine halbe Grapefruit.

Abendessen

...wie Mittagessen!

Hinweise:

- Absolut keine Fette, Öle, Zucker sind erlaubt.
- Die oben angegebenen Lebensmittel verstehen sich als absolute Vorschrift, nicht als Empfehlung – zumindest für die, die auch ein entsprechendes Ergebnis mit der hCG-Diät erzielen möchten 😊
- Mahlzeiten können gesplittet werden (Beispiel: Morgens 1 Apfel, Vormittags 1 Grissini, Mittags Fleisch und Gemüse).
- Keine Bestandteile von Mittag- und Abendessen dürfen aufgespart und in einer Mahlzeit gemeinsam/doppelt verzehrt werden.
- Bestandteile eines Tages dürfen nicht auf einen Folgetag übertragen werden.
- Gewürze dürfen verwendet werden, jedoch keine fertigen Soßen etc., da diese meist Öle und Zucker enthalten.
- Keine Kosmetika und Cremes sind erlaubt!
- Erkältung, Sonnenbrand, große Anstrengungen können vorübergehend zu Gewichtszunahme führen.