

Beispiel-Tabelle für den HCG-Diätplan PDF

Woche	Tageskalorien (Ø)	Portionsgrößen & Mahlzeiten	Einkaufsschwerpunkt	Notfallregel bei Heißhunger
1	500–600 kcal	100 g mageres Protein, 200 g Gemüse 1 EL Öl	Frisches Gemüse, mageres Fleisch Mineralwasser	Erst 1 Glas Wasser trinken, dann 1 Apfel essen 20 Min warten
2	550–650 kcal	120 g Protein, 250 g Gemüse 1 Portion Obst	Fisch, fettarmer Quark, Blattsalate	Kräutertee trinken, ggf. 5–10 g Nüsse nehmen danach bewerten
3	600–700 kcal	150 g Protein, 250–300 g Gemüse 1 Obst, wenig Öl	Eier, Geflügel, grünes Gemüse kleine Portion Vollkorn	10 Minuten Spaziergang oder Bewegung danach bewusste Entscheidung
4	650–750 kcal	150 g Protein, 300 g Gemüse 1–2 Obst, 1 EL Öl	Magerquark, Hülsenfrüchte Beeren Mineralwasser	Paprika- oder Gurkensticks knabbern danach Hauptmahlzeit anpassen
5	700–800 kcal	170 g Protein, 300 g Gemüse 2 Portion Obst, 1–2 EL Öl	Geflügel Linsen Vollkornreis, saisonales Obst	Atemübung: 5 tiefe Atemzüge, Wasser trinken Snack nur falls anhaltend
6	750–850 kcal	180 g Protein, 350 g Gemüse 2 Portion Obst, 1–2 EL Öl	Fisch Eier Nüsse Beerenmix Kräuter	Notfall-Snack vorbereiten (Quark mit Beeren) Essrhythmus beibehalten