

Max-Planck Diätplan – 14 Tage Tabelle

Tag	Frühstück	Mittag	Abend
1	Schwarzer Kaffee, 1 Brötchen	2 Eier, Spinat	1 großes Steak, grüner Salat
2	Schwarzer Kaffee, 1 Brötchen	1 Steak, grüner Salat, Obst	Kochschinken, so viel man will
3	Schwarzer Kaffee, 1 Brötchen	2 Eier, Spinat	1 Tomate, Obst
4	Schwarzer Kaffee, 1 Brötchen	1 gekochtes Ei, 1 Möhre, Magerkäse	Naturjoghurt mit Früchten
5	Schwarzer Kaffee, 1 Brötchen	1 Fischfilet (gegrillt), grüner Salat	1 Steak, grüner Salat
6	Schwarzer Kaffee	1 gegrilltes Hähnchen ohne Haut	2 gekochte Eier, 1 Möhre
7	Schwarzer Tee mit Zitrone	1 Steak, Obst	Nach Wahl (aber fettarm & eiweißreich)