

## **Dr.med. Manfred Dittmar**

Homöopathie Naturheilverfahren Chirotherapie

Tel.: 04961 943410

Facharzt für Innere Medizin

Grafenstr.8

Fax: 04961 943420

26810 Westoverledingen

---

## **EAT TO LIVE**

Der Sechs-Wochen-Plan – Plan für einen beeindruckenden Gewichtsverlust nach Joel Fuhrman

### **Unbegrenzt erlaubt**

- Essen Sie soviel Sie wollen:
- Sämtliches rohes Gemüse und Salate (Ziel 1 Pfund pro Tag)
- Gekochtes grünes und buntes nährstoffreiches Gemüse (Ziel 1 Pfund pro Tag; zu buntem nährstoffreichem Gemüse zählen Auberginen, Pilze, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Karotten, Blumenkohl, Gurken, Kohlrabi u.a.)
- Bohnen, andere Hülsenfrüchte, Bohnensprossen und Tofu (Ziel 1 Tasse pro Tag)
- Frisches rohes Obst (mindestens 4 Stück pro Tag)

### **Eingeschränkt**

- Gekochtes stärkehaltiges Gemüse und Vollkorngetreide:
- Kartoffeln, Mais, Reis, Süßkartoffeln, Kürbis, Brot, Getreide (nicht mehr als eine Portion oder eine Tasse pro Tag)
- Rohe Nüsse und Samen (maximal 30 Gramm pro Tag)
- Avocado (maximal 60 Gramm pro Tag)
- Getrocknetes Obst (maximal 2 Esslöffel pro Tag)
- Geschroteter Leinsamen (maximal 1 Teelöffel pro Tag)

### **Verboten**

- **Alle Milchprodukte (Käse, Joghurt, Milch, Frischkäse, Butter, Sahne)**
- **Tierische Produkte (Wurst, Fleisch, Geflügel, Fisch usw.)**
- **Zwischenmahlzeiten (Es gibt 3 Mahlzeiten pro Tag)**
- **alle Fruchtsäfte**
- **Öl, Margarine**
- **Zucker und alles, was damit hergestellt wird**
- **Alle Weißmehlprodukte und Nudeln**