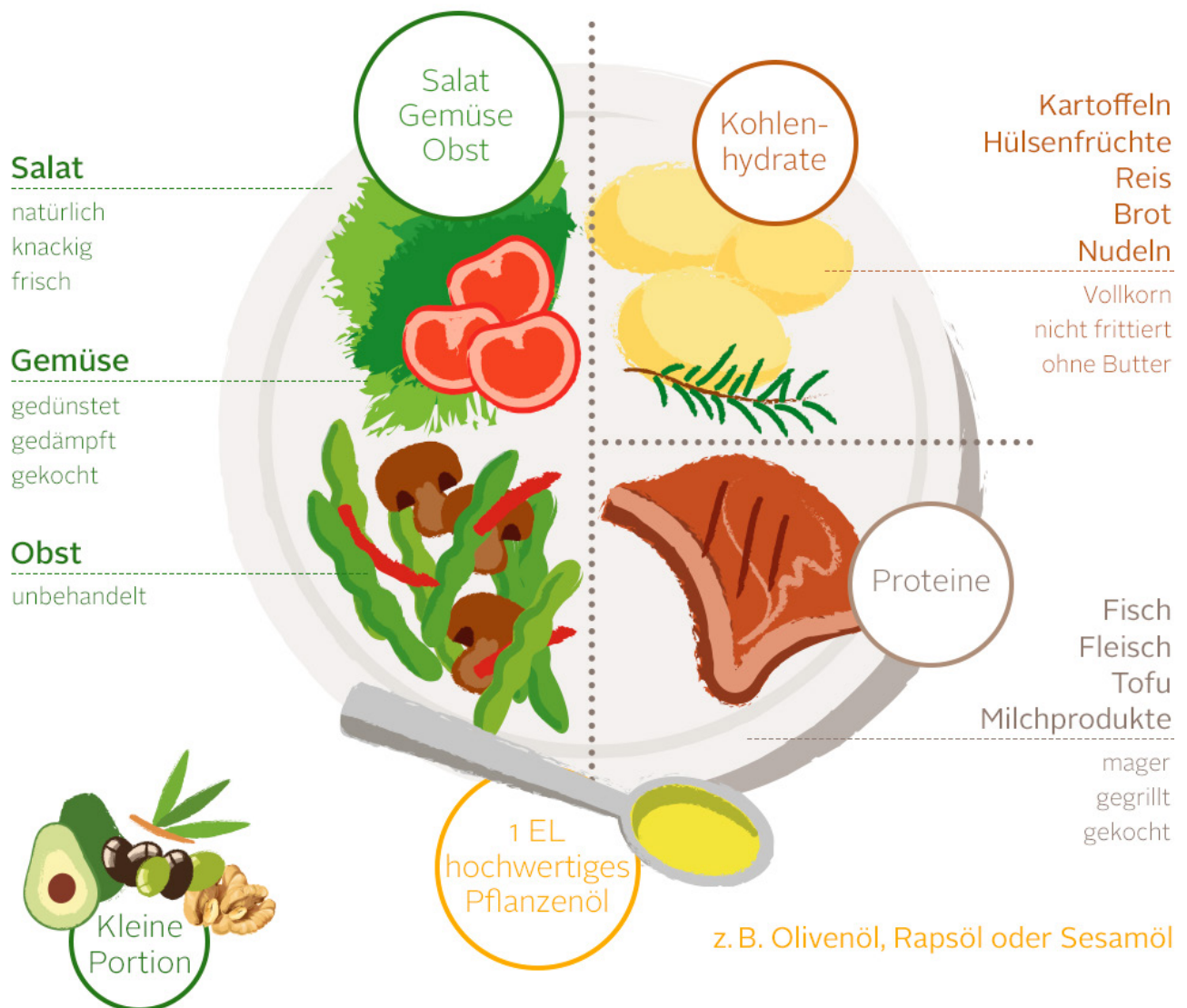
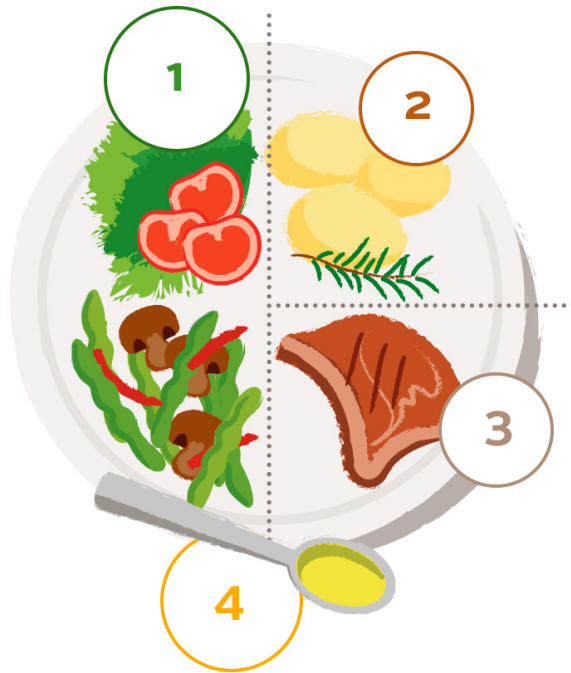


Der Precon Tellercheck

So ernähren Sie sich ausgewogen und gesund, ganz ohne Kalorienzählen.



Avocado, Oliven und Nüsse



1

Die Hälfte des Tellers: Gemüse, Salat und Obst

Die Hälfte Ihres Tellers sollte aus Gemüse, Salat und Obst bestehen. Sie dürfen sogar mehr davon nehmen, z.B. eine Tellerhälfte nur Gemüse und separat dazu noch einen Salat und zum Dessert noch eine Hand voll Obst.

Verzehrbeispiele:

- 300–400 g wasserreiche Gemüsesorten wie Tomate, Paprika, Gurke, Karotte, Broccoli, Blumenkohl, Zucchini etc. und ein Stück Obst (125–150 g) wie Apfel, Birne, Orange etc.

2

Ein Viertel des Tellers: Kohlenhydratbeilage

Wählen Sie abwechslungsreiche Kohlenhydratbeilagen: Kartoffeln, Getreideprodukte wie Teigwaren oder Brot, Reis, Mais und Hülsenfrüchte. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte bei Brot, Nudeln und Reis. Diese sättigen aufgrund des höheren Ballaststoffgehaltes besonders gut und langanhaltend und sind sehr nährstoffreich.

Verzehrbeispiele:

- 70–80 g Vollkornreis
- 70–80 g Vollkornnudeln (ungekocht)
- 300–350 g Kartoffeln (Salz- oder Pellkartoffeln)
- ca. 150 g Mais oder Erbsen und 200 g Kartoffeln
- 2–3 Scheiben Vollkornbrot (ca. 125 g)

3

Ein Viertel des Tellers: Hochwertige Eiweiße

Wählen Sie qualitativ hochwertige eiweißreiche Lebensmittel zu jeder Mahlzeit: Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Ei, Tofu. Bevorzugen Sie Produkte mit einem niedrigen Fettgehalt.

Verzehrbeispiele:

- 100–150 g mageres Fleisch
- 100–150 g Fisch
- 100–125 g Tofu
- 2 Scheiben Käse (à 30 g)
- 1 Ei und 1 Scheibe Käse
- 3 Scheiben gekochten Schinken (à 30 g)

4

Hochwertiges Pflanzenöl

Bei der Zubereitung von Salat und zum Garen von Gemüse, Fleisch oder Fisch sparsam pflanzliches Öl (ca. 1 Esslöffel z. B. Olivenöl oder Rapsöl) verwenden.

Darf ich auch Süßigkeiten & Co. zur normalen Mahlzeit essen?

Ja, denn es gibt keine Verbote während der Precon Diät! Süßigkeiten und Knabbereien liefern aber meist viel Fett und reichlich Zucker – deshalb bitte nur in kleinen Mengen genießen und auch nur zur normalen Mahlzeit und nicht zwischendurch.

Wie stelle ich meine Mahlzeiten nach der Precon Diät zusammen?

Nach Erreichen Ihres Wunschgewichts essen Sie täglich 3 ausgewogene normale Mahlzeiten. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen, Ihr Gewicht langfristig zu halten.