

## Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Getränke – Phase 3

Phase 3 bietet Unterstützung bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Sie finden hier einige Frühstücksvorschläge, doch die Schlüsselwörter der Lebensphase lauten Abwechslung und Ausgewogenheit.

### Frühstück

- trinken Sie nach dem Aufwachen auf nüchternen Magen 100 ml Wasser mit 3 EL Zitronensaft
- Kaffee und Tee
- alle Obstsorten
- Eier
- Vollkornbrot (am besten getoastet) bzw. Dinkelbrot
- essen Sie nicht jeden Tag Brot, sondern wechseln Sie mit biologischem Joghurt mit frischem Obst ab

### Getränke

- mindestens 1 ½ Liter Wasser
- Kaffee und Tee
- seien Sie vorsichtig mit Erfrischungsgetränken und Säften - sie enthalten viel Zucker!
- wenn Sie sich für ein Lightgetränk entscheiden, wählen Sie dann ein Light-Produkt mit natürlichen Süßstoffen
- ab und zu ein Glas Wein oder ein Bier ist erlaubt, aber halten Sie sich mit Alkohol zurück

### Vorschläge für Zwischenmahlzeiten

- (3x täglich: 10 Uhr, 16 Uhr und Abend-Snack)
- Bouillon
  - ein Stück Obst
  - uneingeschränkt alle Arten von Rohkost wie Kirschtomaten oder Gurke
  - Oliven, ein Würfel gereifter Käse, Hackfleischbällchen, eine Scheibe Rauchfleisch bzw. Hühnerfilet
  - knusprig getrocknete Apfelscheiben
  - ein Stück Bitterschokolade

### Nahrungsergänzungsmittel

- 2 Momentum® Multi Vita-Kapseln (zur Gesundheitsförderung)



## Mittagessen – Phase 3

Phase 3 bietet Unterstützung bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Sie finden hier einige Vorschläge für ein Mittagessen, doch die Schlüsselwörter der Lebensphase lauten Abwechslung und Ausgewogenheit.

### Abwechslungsreiche Mittagsmahlzeit

- essen Sie vorzugsweise Dinkel-, Roggen- oder Vollkornbrot (am besten getoastet). Sorgen Sie für genügend Abwechslung. Essen Sie beispielsweise nicht täglich Brot, sondern nehmen Sie ab und zu auch einen Salat, Suppeneintopf oder ein Omelette als Mahlzeit
- alle Sorten Fleisch, Fisch, Geflügel oder Tofu sind erlaubt. Essen Sie zweimal pro Woche fetten Fisch, wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Forelle oder Aal
- alle Gemüsesorten sind erlaubt. Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Omega-3-Fettsäuren zu sich



nehmen, die unter anderem in Avocado und grünem Blattgemüse vorkommen

- verwenden Sie wenn möglich frische und biologische Zutaten

### Vermeiden Sie Transfettsäuren und leere Kohlenhydrate

Wählen Sie nährstoffreiche Produkte und vermeiden Sie wenn möglich leere Kohlenhydrate. Transfettsäuren (wie z. B. in Frittiertem) sind nicht Teil unseres natürlichen Speiseplans. Vermeiden Sie diese also. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 29 des 3-Phasenplans.

### Dressing, Gewürze und Soßen

Braten Sie vorzugsweise mit Olivenöl, Kokosöl oder Leinöl und seien Sie weiterhin sparsam mit Butter. Als Dressing für Salate empfehlen wir eine selbst gemachte Salatsoße (wie Balsamico-Essig mit Olivenöl, Senf und ein wenig Honig). Alle Kräuter und Gewürze sind erlaubt, aber seien Sie bei unnatürlichen Geschmacksverstärkern zurückhaltend.

## Nahrungsergänzungsmittel

### Momentum® Multi Vita

Momentum® Multi Vita ist ein kraftvolles Nahrungsergänzungsmittel mit einer ausgewogenen Zusammensetzung an Vitaminen und Mineralien. Während der Diätphase wird empfohlen, zwei Mal täglich während der Mahlzeit eine Multi Vita-Kapsel einzunehmen. Auch nach der Diätphase empfehlen wir Ihnen, täglich zwei Kapseln einzunehmen. Die Multi Vita-Kapseln enthalten kein Fett und keine Kohlenhydrate und eignen sich auch für Vegetarier.



Ein ausführliches Handbuch sowie weitere hilfreiche Produkte, leckere Rezepte und praktische Tipps & Tricks finden Sie im 3-Phasenplan und auf [www.meinmomentum.de](http://www.meinmomentum.de)

© Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung seitens OrthoPharma B.V. vervielfältigt und/oder veröffentlicht werden.

## Abendessen – Phase 3

Phase 3 bietet Unterstützung bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Sie finden hier einige Vorschläge für ein Abendessen, doch die Schlüsselwörter der Lebensphase lauten Abwechslung und Ausgewogenheit.

### Abwechslungsreiches Abendessen

- alle Arten von Fleisch, Fisch, Geflügel oder Tofu sind erlaubt. Essen Sie zweimal pro Woche fetten Fisch, wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Forelle oder Aal, vorzugsweise wild anstatt aus der Fischzucht. Ebenso sollten Sie sich für Fleisch entscheiden, das von Tieren stammt, die mit Gras gefüttert wurden
- alle Gemüsesorten sind erlaubt. Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, die unter anderem in Avocado und grünem Blattgemüse vorkommen
- wählen Sie „gute“ Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Vollkornnudeln, Vollkornreis und Kartoffeln. Essen Sie jedoch nicht täglich Kartoffeln, sondern entscheiden Sie sich auch für einen Salat oder einen Suppeneintopf als Mahlzeit
- essen Sie wenn möglich frische und biologische Ware
- meiden Sie künstliche Produkte mit vielen E-Nummern

- lassen Sie sich nicht von so genannten Light-Produkten irreführen. Diese können das Hungergefühl wecken und können zudem gesundheitsschädlich sein
- suchen Sie nach gesunden Alternativen, z. B. gegrillt statt frittiert
- lassen Sie sich beim Kochen und Essen Zeit und genießen Sie es!

### Bewegung

Sorgen Sie für eine ausgewogene und effektive Bewegung. Dem 3-Phasenplan können Sie alle Details hierzu entnehmen.

### Balancetage

Behalten Sie Ihr Gewicht genau im Auge und machen Sie bei Bedarf ab und zu einen Balancetag. Vorschläge hierzu finden Sie in den Anlagen zum 3-Phasenplan. Dort finden Sie außerdem weitere Tipps & Tricks für einen gesunden Lebensstil.

# Programmübersicht



## Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Getränke – Phase 1

### Frühstück

- trinken Sie nach dem Aufwachen auf nüchternen Magen 100 ml Wasser mit 3 EL Zitronensaft und sofort danach 1 Ampulle Carnitri<sup>®</sup> (siehe Seite 33 des 3-Phasenplans)
- Kaffee und Tee ohne Zucker (Süßstoff ist erlaubt, am besten einen Süßstoff ohne Aspartam)
- Sie können wählen zwischen einem Apfel, einer Orange, einer halben Grapefruit und einer Handvoll Erdbeeren (auch später am Tag möglich)

### Getränke (uneingeschränkt)

- mindestens 1 ½ Liter Wasser pro Tag
- Kaffee und Tee (evtl. mit Süßstoff)
- Getränke mit weniger als 1 Kalorie pro 100 ml. Seien Sie dabei jedoch zurückhaltend, denn süße Light-Getränke können ein Hungergefühl auslösen und sind zudem nicht gesundheitsfördernd

### Zwischendurch (auf den ganzen Tag verteilt)

- 2 Tassen fettfreie Bouillon
- 2 Grissini
- Sie können wählen zwischen einem Apfel, einer Orange, einer halben Grapefruit und einer Handvoll Erdbeeren
- Gurke (uneingeschränkt)

### Nahrungsergänzungsmittel

- 2 Momentum<sup>®</sup> Multi Vita-Kapseln (siehe Seite 34 des 3-Phasenplans)

### Tipp

Mit Kräutern und Gewürzen wie frische Minze, schwarzer Pfeffer und Zimt sorgen Sie für Abwechslung. In den Wochenmenüs im hinteren Teil des 3-Phasenplans finden Sie viele leckere Rezeptvorschläge, wie Knusper-Äpfel aus dem Ofen oder erfrischenden Eiskaffee!



## Mittagessen – Phase 1

### Fleisch, Fisch und Tofu

- 100 g Rindfleisch (Roastbeef, Carpaccio, Beefsteak, Tatar, Rinderfilet und Rauchfleisch, usw.), Hühnerfilet, Weißfisch (Kabeljau, Seesunge, Scholle, Seelachs, Seebarsch, usw.), Thunfisch in Wasser aus der Dose, Krebse, Garnelen, Hummer, Austern und Tofu
- zwei Mal pro Woche dürfen Sie Fleisch, Fisch oder Tofu durch 1 Ei plus 2 Eiweiß ersetzen

### Gemüse (uneingeschränkt erlaubt, sofern frisch)

- alle Blattgemüse (Salat, Spinat, Chicorée, Pak-Choi, Endivien, usw.)
- alle Kohlsorten (Sauerkraut, Grünkohl, Spitzkraut, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, usw.)
- Spargel, Haricots Verts, Knollensellerie, Bleichsellerie, Fenchel, Champignons, Zwiebel, Sojabohnensprossen, Radieschen, Paprika, Tomate, Lauch, Knoblauch, Chilischote, Frühlingszwiebel
- Gurke dürfen Sie den ganzen Tag uneingeschränkt essen



### Gemüse (eingeschränkt erlaubt, sofern frisch)

- rote Beete (sofern frisch) sind einmal wöchentlich erlaubt

### Soßen und Dressings

Tamari-Sojasoße (aus dem Reformhaus), Sambal Oelek, Essig. Auf Seite 60 des 3-Phasenplans finden Sie einen Vorschlag für ein schmackhaftes, fettfreies Dressing.

### Kräuter- und Gewürzvorschläge (frisch oder getrocknet)

Pfeffer, Salz, Schnittlauch, Estragon, Petersilie, Dill, Thymian, Muskatnuss, Basilikum, Oregano, Ingwer, Gewürznelke, Koriander, Zimt, Lorbeer, usw.

## Abendessen – Phase 1

### Fleisch, Fisch und Tofu

Siehe Mittagessen. Sorgen Sie für genügend Abwechslung.

### Gemüse (uneingeschränkt erlaubt)

Siehe Mittagessen. Sorgen Sie für genügend Abwechslung.

### Gemüse (eingeschränkt erlaubt)

Rote Beete (sofern frisch) ist einmal wöchentlich erlaubt.

### Kräuter- und Gewürzvorschläge

Siehe Mittagessen.

### Saucen und Dressings

Siehe Mittagessen.

### Fettfreies Kochen

Bei der Zubereitung eine gute antihafbeschichtete Pfanne, einen Dämpfer oder eine Grillpfanne verwenden. Auch Anti-Haft-Folie oder ein Anti-Haft-Spray (im Fachhandel erhältlich) sind praktische Hilfsmittel, wenn Sie fettfrei kochen möchten.



## Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Getränke – Phase 2

### Frühstück Woche 1

- trinken Sie nach dem Aufwachen auf nüchternen Magen 100 ml Wasser mit 3 EL Zitronensaft
- Kaffee und Tee ohne Zucker (Süßstoff ist erlaubt, am besten einen Süßstoff ohne Aspartam)
- alle Obstsorten, außer Trauben und Bananen

### Frühstück Woche 2 und 3

Ab Woche 2 dürfen Sie mageren Joghurt oder Quark (vorzugsweise biologisch), Eier und magere Fleischwaren zum Frühstück essen. Ab der 2. Woche dürfen Sie auch wieder normales Vollkornbrot bzw. Dinkelbrot essen, aber in Maßen (dreimal pro Woche eine Scheibe). Essen Sie an den Vormittagen, an denen Sie Joghurt essen, kein Brot (also entweder oder). Rohkost und Gemüse dürfen Sie uneingeschränkt essen.

### Getränke

- mindestens 1 ½ Liter Wasser
- Kaffee und Tee ohne Zucker (eventuell mit Süßstoff)



- Getränke mit weniger als 1 Kalorie pro 100 ml. Seien Sie dabei jedoch zurückhaltend, denn süße Light-Getränke können ein Hungergefühl auslösen und sind zudem nicht gesundheitsfördernd
- am Wochenende eventuell ein Glas Wein (ab der 2. Woche)

### Vorschläge für Zwischenmahlzeiten (gegen 10 und 16 Uhr und ein Abend-Snack)

- Obst (keine Trauben oder Bananen)
- fettfreie Bouillon mit Grissini, Wählen Sie eine Suppe ohne künstliche Geschmacksverstärker und Süßstoffe. Natürlich können Sie die Suppe auch selbst zubereiten! Siehe Seite 61 des 3-Phasenplans
- alle Sorten Rohkost uneingeschränkt, wie Kirschtomaten oder Gurke
- gekochtes Ei, eine Scheibe Rauchfleisch oder Hühnerfilet, eine Handvoll Oliven (nicht in Öl), eine Handvoll unbehandelte Nüsse, ein Würfel gereifter Käse, Hackfleischbällchen

### Nahrungsergänzungsmittel

- 2 Momentum<sup>®</sup> Multi Vita-Kapseln (siehe Seite 55 des 3-Phasenplans)

## Mittagessen – Phase 2

### Fleisch, Fisch, Tofu, Eier

150 g Fleisch (außer Schweinefleisch), Fisch, Geflügel, Tofu oder 2-3 Eier



### Gemüse und Salate (uneingeschränkt erlaubt, sofern frisch)

In Phase 2 sind alle Gemüsesorten wieder erlaubt. Sorgen Sie dabei für genügend Abwechslung. Ab der 2. Woche dürfen Sie den Salat durch (Ziegen-) Käse, Halbfettstufe  $\geq 20$ , oder durch Nüsse ergänzen. Essen Sie regelmäßig einen gesunden Salat als Mahlzeit mit Huhn, Garnelen oder (fettem) Fisch mit fettarmem Dressing.

### Dressing, Gewürze und Soßen

Braten Sie vorzugsweise mit Olivenöl oder Kokosöl und gehen Sie sparsam mit Butter um. Als Dressing für Salate empfehlen wir das Momentum<sup>®</sup>-Dressing aus Phase 1 (siehe Seite 60 des 3-Phasenplans) oder Balsamico-Essig (evtl. mit 1 TL Olivenöl). Außerdem sind alle Gewürze und Kräuter in Phase 2 wieder erlaubt.

### Brot und Knäckebrot

- in der ersten Woche der Phase 2 dürfen Sie ab und zu eine Scheibe Vollkornknäckebrot, Avocado (dünn belegt), Rohkost oder zuckerfreie Marmelade essen, eventuell in Kombination mit einem Salat
- ab der 2. Woche dürfen Sie wieder langsam Vollkorn- bzw. Dinkelbrot essen (am besten getoastet). Kohlenhydrate in Maßen, besonders in Kombination mit Fett. In der 2. Woche als Brotbelag vorzugsweise zu Gemüse und Rohkost greifen. Halten Sie Ihr Gewicht? Steigern Sie dann langsam die Brotzufuhr und wechseln Sie mit magerem Brotbelag wie Hühnerfilet und Hüttenkäse ab

## Abendessen – Phase 2

### Fleisch, Fisch und Tofu

150 g Fleisch (außer Schweinefleisch), (fetter) Fisch, Geflügel, Tofu oder 2-3 Eier



### Gemüse

In Phase 2 dürfen alle Gemüsesorten wieder uneingeschränkt gegessen werden. Sorgen Sie jedoch für genügend Abwechslung.

### Zubereitung

Braten Sie vorzugsweise mit Olivenöl oder Kokosöl und gehen Sie weiterhin sparsam mit Butter um. Als Dressing empfehlen wir Momentum<sup>®</sup>-Dressing aus Phase 1 oder Balsamico-Essig (evtl. mit 1 TL Olivenöl). Außerdem sind alle Gewürze, Kräuter und Soßen in Phase 2 wieder erlaubt.