



Ernährungsplan

Ihr Metabolic Balance Betreuer:

Praxis für Klassische Homöopathie
und Naturheilkunde
Dr. rer. nat. Andrea Stecher- Schilling
Im Wismat 20, 81247 München

Phase 2: Strenge Umstellungsphase

Mahlzeitenplan

Tagesvorschlag 1

Frühstück
65 g Geflügel 65 g Gemüse Obst Brot

 5 h

Mittagessen
110 g Fleisch 110 g Gemüse Obst Brot

 5 h

Abendessen
80 g Käse 120 g Gemüse Obst Brot

Tagesvorschlag 2

Frühstück
180 g Joghurt Obst Brot

 5 h

Mittagessen
110 g Fisch 110 g Salat Obst Brot

 5 h

Abendessen
120 g Fleisch 120 g Gemüse Obst Brot

Tagesvorschlag 3

Frühstück
2 Eier 65 g Gemüse Obst Brot

 5 h

Mittagessen
45 g Pilze (Eiweiß) 45 g Stärke 110 g Gemüse Obst

 5 h

Abendessen
120 g Fisch 120 g Gemüse Obst Brot

Ende spätestens 21.00 Uhr