

## „Büro-Diät“ (auch bekannt als Max-Planck-Diät\* und Atkins - Diät)

### 1. Tag (Montag)

- \* Frühstück: Kaffee, schwarz ohne Zucker
- \* Mittagsessen: zwei gekochte Eier  
Spinat (nur sehr wenig oder gar nicht gesalzen)
- \* Abendessen: ein großes Steak gegrillt, nicht gesalzen (würzen mit Kräutern)  
(oder 3 Beefsteaks gebraten, ungesalzen)  
grüner Salat, gewürzt mit Zitrone  
Sellerie

### 2. Tag

- \* Frühstück: Kaffee, schwarz ohne Zucker  
ein Brötchen
- \* Mittagsessen: ein großes Steak, gegrillt nicht gesalzen (würzen mit Kräutern)  
grüner Salat  
jegliche Art von Früchten
- \* Abendessen: Schinken gekocht

### 3. Tag

- \* Frühstück: Kaffee, schwarz ohne Zucker  
ein Brötchen
- \* Mittagsessen: zwei gekochte Eier,  
Salat und Tomaten
- \* Abendessen: Schinken gekocht  
grüner Salat

### 4. Tag

- \* Frühstück: Kaffee, schwarz ohne Zucker  
ein Brötchen
- \* Mittagsessen: ein gekochtes Ei,  
Mohrrüben gekocht oder roh und  
Schweizer Käse
- \* Abendessen: Früchte und Natur-Joghurt

### 5. Tag

- \* Frühstück: Kaffee, schwarz ohne Zucker  
Mohrrüben mit Zitrone und
- \* Mittagsessen: gedünsteter Fisch und  
Tomaten
- \* Abendessen: ein großes Steak, gegrillt nicht gesalzen (würzen mit Kräutern)  
grüner Salat

## 6. Tag

- \* Frühstück: Kaffee, schwarz ohne Zucker  
1 Brötchen
- \* Mittagessen: gegrilltes Huhn, nicht gesalzen (ohne Haut essen!)
- \* Abendessen: 2 gekochte Eier,  
Mohrrüben

## 7. Tag

- \* Frühstück: Tee mit Zitrone, nicht gezuckert
- \* Mittagessen 1 Steak, gegrillt, nicht gesalzen (ggf. würzen mit Kräutern)  
Früchte nach Wahl
- \* Abendessen: Belohnung! Frei nach Wahl - was immer und so viel Sie mögen  
(jedoch kein Alkohol!)

Vom 8. Tag an beginnt die Diät von vorne, eine weitere Woche lang.

### Hinweise:

Der Diätbeginn am Montag Morgen hat den Vorteil, dass man am folgenden Sonntag als Abendessen zu sich nehmen kann, was und wie viel man will (kein Alkohol!)

Wenn keine Mengen angegeben sind, können Sie so viel essen, wie Sie wollen.

Frühstück - Mittagessen - Abendessen strikt einhalten Mahlzeiten, nicht vertauschen, nicht weniger essen oder etwas anderes.

Alkohol in jeglicher Form ist während der Diät streng verboten.

Am Ende der Diät darf man normal weiter essen. Eine Reduzierung von Fetten empfiehlt sich. Legen Sie Wert auf eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung.

Hält man sich peinlich genau an die Vorschrift, verliert man in vielen Fällen in den zwei Wochen je nach Konstellation des Körpers einige Kilogramm an Gewicht.

Durch diese Diät tritt, so die Recherchen im Internet, eine Stoffwechseländerung ein.

Die Durchführung der Diät geschieht auf alleinige Gefahr des Nutzers. Es handelt sich um eine sehr einseitige Ernährung! Schadenersatzansprüche jeder Art sind ausdrücklich ausgeschlossen. Durch Nutzung der Diät erkennen Sie diesen Ausschluss an.

\* Das Max-Planck-Institut verwehrt sich gegen die weit verbreitete Behauptung, dass diese Diät vom Institut entwickelt worden wäre. Die Diät ist seit langer Zeit unter diesem Namen bekannt und verbreitet.