

Diätprogramm PRECON

Instruktion:

2 Tage lang: **BCM START**

- pro Tag 3 bis max. 5 Portionen BCM START (morgens / mittags / abends)
jeweils ca. 3-4 Esslöffel Pulver BCM START in 2 dl Wasser oder Magermilch
- zusätzlich pro Tag 2,5 bis 3 Liter kalorienarme Flüssigkeit trinken (Tee, Mineralwasser, ev. Light-Getränke, 2-3 Kaffee).
Keine stark zuckerhaltigen Getränke !
- Keine anderen Mahlzeiten ! (zuckerfreie Kaugummi und Bonbons sind erlaubt)

ab dem 3. Tag: **BCM BASIC**

- Morgen & Abend:
2 Esslöffel BCM Basic Pulver in 2,5 dl Magermilch oder Magermilchprodukt (Null - Fett - Joghurt, Magerquark etc.)
- Mittag:
Eine normale Mahlzeit
verboten: Fett, Öl, Butter, Margarine, Käse, Nüsse, Honig
erlaubt: Brotprodukte, Teigwaren, Reis, Mais, Gemüse, Früchte, Getreideprodukte,
2-3 mal pro Woche mageres Fleisch (am besten vom Grill)
- mindestens 2 bis 3 Liter kalorienarme Flüssigkeit pro Tag

WICHTIG: **KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN,**
da sonst die Fettverbrennung unterbrochen wird.

Tip: Pulver (BCM START oder BASIC) in 1 dl Wasser gut mixen, dann mit 1,5 dl Magerjoghurt oder Null-Fett Joghurt mischen, sofort trinken.