

Eine wirksame Diät kann auch schmackhaft und abwechslungsreich sein. Dies beweist die NEWDIET, mit der Sie zudem Ihr Wunschgewicht erreichen ohne hungern zu müssen. Bestimmte Gemüse dürfen Sie gar unbegrenzt geniessen.

Fortsetzung
aus Vista
Nr. 6/2015

Wunschgewicht

NEWDIET – wirksam und schmackhaft

Die von Prof. George Blackburn entwickelte ketogene Diät mit hohem Proteinanteil (NEWDIET) nimmt unter den Diäten eine Sonderstellung ein. Denn bei einer NEWDIET-Diät wird der Stoffwechsel so umgestellt, dass der Körper seine Energie aus dem Abbau der Fettreserven gewinnt. Und zwar so, dass das Wunschgewicht ohne Hungern erreicht wird. Bei Bedarf darf zudem während und zwischen den Mahlzeiten unbegrenzt von bestimmten Gemüsesorten gegessen werden.

Abwechslungsreiche Gaumenfreuden

Die Proteinmahlzeiten von NEWDIET sind kalorienarm und dabei äusserst schmackhaft. Obendrein können Sie die Mahlzeiten ganz einfach abwandeln, indem Sie sie unterschiedlich würzen. Noch mehr Abwechslung bieten laufend neue Rezeptvorschläge für leckerere Mahlzeiten, die Sie mit dem NEWDIET-Newsletter oder im Internet auf www.newdiet.ch erhalten. Zwei Beispiele:



NEWDIET kann mittels einfach verständlicher Anleitung selbstständig erfolgreich durchgeführt werden. Ausführliche Informationen und Bezugsquellen der 25 Produkte inkl. Beratungsbüchlein: www.newdiet.ch.

Speziell für Sie zusammengestellt:

- Degustationspaket Nr. 1 (3× salzig/ 4× süss)
- Degustationspaket Nr. 2 (7× salzig)
- 2-Wochen-Diät-Paket (42× gemischt, salzig und süss)
- 7 Portionen newdiet «Rührei mit Kräutern der Provence»



Beachten Sie auch die Angebote auf Seite 59 dieses Vista-Magazins. Bei Fragen rufen Sie uns an: 044 762 24 02

NEWDIET-Rührei

Dieses Gericht wird mit der NEWDIET-Proteinmischung für «Rührei mit Kräutern der Provence» zubereitet. Sie können die Mahlzeit wie Rührei zubereiten – perfekt als Abwechslung beim Frühstück im Rahmen Ihrer Eiweissdiät.

Zutaten:

- 1× NEWDIET «Rührei mit Kräutern der Provence»
- 1 Eiweiss

Zubereitung:

1. NEWDIET Rührei-Proteinmischung mit 60 ml Wasser anrühren.
2. Das Eiweiss in einer zweiten Schüssel schaumig schlagen. Rührei-Mischung hinzugeben.
3. Die Masse in der Pfanne stocken lassen und immer wieder durchrühren. Schon ist das köstliche Rührei fertig!

Ofen-Champignons

Pilze aus dem Ofen sind perfekt geeignet, wenn Sie in der ersten Phase der NEWDIET-Eiweissdiät einen kleinen Happen zwischendurch brauchen.

Zutaten:

- ein paar kleine Pilze, z. B. Champignons
- Salz, Pfeffer, Gewürze (z. B. Thymian)
- etwas Wasser
- etwas Essig

Zubereitung:

1. Pilze putzen und mit dem Schirm nach unten in eine Gratinform legen.
2. Salz, Pfeffer, Thymian und etwas Wasser zugeben.
3. Ca. 20 Minuten bei 210°C garen. Sobald die Pilze gar sind, einige Tropfen Essig zugeben.

Guten Appetit!