

Rock Star Diät

Die 9 goldenen Regeln

1. Verzichte auf feste Kohlenhydrate. Iss keine Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot, Croissants, Zucker, Kekse, usw.
2. Trink keine Cola, Bier, Fruchtsäfte, usw. Kaffee und Tee sind erlaubt, aber ohne Sahne, Zucker, Sirup, Honig und Co. Trink immer ausreichend Wasser. Mindestens 2-4 Liter pro Tag.
3. Die in den meisten Früchten enthaltene Fructose wird über kurz oder lang in Körperfett umgewandelt. Versorge dich lieber über das Gemüse mit allen lebensnotwendigen Vitaminen.
4. Begnüge dich mit 4 ausgiebigen Mahlzeiten pro Tag. Wenn du zusätzlich snacken musst, iss Karotten, bis dir schlecht wird. Ansonsten lass es sein.
5. Halte deine Mahlzeiten simpel. Iss täglich das Gleiche. Baue leichte Variationen ein. Vielfalt ist eine Erfindung der Nahrungsmittelindustrie. Deine Vorfahren haben sich vor 200 Jahren auch mehrere Tage von demselben Eintopf ernährt. Fange damit an:
 - Zum Frühstück: 2-3 Eier, Spinat und Kidney Bohnen
 - Zum Mittagessen: ein Rindersteak, Linsen, buntes Gemüse, grüne Bohnen
 - Zwischensnack: Tomaten, Putenbrust, Karotten
 - Zum Abendessen: Thunfisch, Kidney Bohnen, Avocado
6. Iss morgens innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen mindestens 30 Gramm Eiweiß. Ich bevorzuge das Eiweiß in Form eines leckeren Schoko-Shakes.
7. Wenn du dir nicht sicher bist, ob ein Nahrungsmittel „kohlenhydratlastig“ ist, verschwende nicht deine kostbare Zeit mit langen Überlegungen und iss es nicht ... außer du findest die Information auf der Nährwerttabelle auf Verpackungsrückseite.
8. Brich einmal in der Woche alle deine Diätregeln. Halte die Rock Star Diät exakt 6 Tage die Woche ein. Iss am 7. Tag, was auch immer du willst ... bis du platzst.
9. Wenn du irgendwelche gesundheitliche Probleme hast, lass dich vor der Anwendung der Rock Stark Diät unbedingt von einem Arzt deines Vertrauens beraten.

Auswahl erlaubter Zutaten

<u>Eiweiß</u>	<u>Hülsenfrüchte</u>	<u>Gemüse</u>	<u>Nüsse und Samen *</u>
• Ei	• Linsen	• Spinat	• Mandel
• Huhn	• Kidney Bohnen	• Spargel	• Kürbiskerne
• Fisch	• Schwarze Bohnen	• Broccoli	• Cashew-Nuss
• Rind	• Weiße Bohnen	• Sauerkraut	• Pistazien
• Schwein	• Grüne Bohnen	• Blumenkohl	• Sonnenblumen-
• Lamm	• Sojabohnen	• (Avocado)	kerne

* Übertreibe es nicht mit den Nüssen und Samen. Die meisten bestehen zur Hälfte aus Fett.