

DER GEMÄSSIGTE HAFERTAG

Der gemäßigte Hafertag bietet mehr Abwechslung als der strenge und ist dabei fast genauso effektiv.

DURCHFÜHRUNG

- 3 Mahlzeiten mit jeweils 60–80 g Haferflocken
- Jede Mahlzeit wird mit 300–500 ml heißem Wasser oder Brühe zubereitet.
- Die Zugabe von wenig Süßstoff, Zitronensaft und/oder Kräutern ist gestattet.
- Die Hafermahlzeiten werden entweder mit Gemüse (max. 50 g), Beeren (max. 50 g) oder Nüssen (max. 20 g) abgerundet.
- Führen Sie 2 oder 3 Hafertage hintereinander durch.



- keine anderen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße; kein Alkohol

AUFPEPPEN

Für die Gemüsebrühe kann auch Instantbrühe verwendet werden oder Sie würzen sie mit etwas Salz.

WAS BEACHTEN?

Genießen Sie die Mahlzeiten warm oder nach Belieben auch kalt, dazwischen sollten mind. 4 Std. liegen. Nehmen Sie keine Zwischenmahlzeiten zu sich. Achten Sie ferner auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

GUT ZU WISSEN An einem einzigen strengen oder gemäßigten Hafertag werden 10 g Beta-Glucan und mehr als 20 g Ballaststoffe aufgenommen. Körperliche Aktivität während der Hafertage kann die positive Wirkung verstärken. Achten Sie dabei auf Ihr Befinden und übertreiben Sie es nicht!

