

SHAPE Die Aufbau-tage (Tag 22 bis 28)

Tag 22	Säfte weiterhin wie im Fastenplan. Zusätzlich 1 Protein-Shake (z. B. aus der Apotheke) und mittags ein kleiner Salat ohne Dressing oder ein Teller gegartes Gemüse.
Tag 23	Alles wie an Tag 22 (Säfte, Protein-Shake und Salat). Hinzu kommt eine kleine Schale Obst, die Sie zwei Stunden vor der Mittagsmahlzeit zu sich nehmen.
Tag 24	Wiederholen Sie Tag 23, aber bereichern Sie Ihr Frühstück mit einer Schüssel Haferbrei oder in Wasser eingeweichten Haferflocken.
Tag 25	Alles wie am vorhergehenden Tag. Über Ihren Salat dürfen Sie jetzt 1 Teelöffel Olivenöl träufeln.
Tag 26	Ab heute sind zum Mittagessen auch Proteine in Form von Eiern (1-2), Sojajoghurt (1 Becher), Nüssen (50 Gramm) oder gegarten Hülsenfrüchten (100 Gramm) erlaubt.
Tag 27	Endlich: Sie dürfen den Speiseplan des Vortags mit 200 Gramm Fisch oder Hühnerfleisch ergänzen - in der Pfanne gedünstet oder im Ofen gebraten. Als Faustregel für die nächsten Wochen gilt: nicht mehr als drei Fleisch- oder Fischmahlzeiten pro Woche. An den übrigen vier Tagen trinken Sie einen Protein-Shake oder essen 100 Gramm Hülsenfrüchte oder 1 Vollkornbrötchen, beides enthält viel pflanzliches Eiweiß.
Tag 28	Ab heute ebenfalls erlaubt: 200 Gramm rotes Fleisch (statt zuvor nur Geflügel) zum Salat.