



proLon[®]
SCHEINFASTEN GUIDE

ProLon®

ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Der ProLon® GUIDE versorgt dich in deinen 5 Fastentagen mit wichtigen Informationen zur Zubereitung und Reihenfolge aller Mahlzeiten und Getränke, die du während der Scheinfastentagen-Diät zu dir nehmen darfst. Bitte die Hinweise zur Vorbereitung der Speisen und Drinks sorgfältig durchlesen und den ProLon® GUIDE gut aufbewahren.

Dein ProLon® Set enthält fünf kleine Boxen – eine für jeden ProLon® Tag. Dabei ist es wichtig, dass man an jedem Tag sämtliche vorgesehenen Lebensmittel und Getränke zu sich nimmt. Die Speisefolge innerhalb desselben Tags kann variiert werden, jedoch sollten die Gerichte der einzelnen Tage nicht untereinander ausgetauscht werden.

ZUBEREITUNG

SUPPEN Den Inhalt der Verpackung mit 250 ml Wasser vermischen. Bei mittlerer Hitze in einem Topf 2 Minuten lang kochen und ab und zu umrühren. Alternativ 2 Minuten bei starker Hitze in der Mikrowelle zubereiten. Gut verrühren, eine Minute ruhen lassen und nochmals für eine Minute erwärmen. Vor dem Servieren erneut umrühren.

EINTÖPFE Den Inhalt der Verpackung mit 300 ml Wasser vermischen und in einer Pfanne bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen. Bei kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen. Der Schwarze-Bohnen-Eintopf und der Butternut-Kürbis-Eintopf mit Quinoa müssen vor dem Verzehr gekocht werden. Nicht in der Mikrowelle zubereiten! Aus praktischen Gründen kann der Gemüseintopf auch am Vorabend zubereitet und bei Raumtemperatur verzehrt werden.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL NR-3

Bitte zweimal pro Tag eine Kapsel nach den Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen) einnehmen.

ALGENÖL Bitte eine Kapsel mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.

L-DRINK L-Drink ist am 2., 3., 4. und 5. Tag vorgesehen. Die Box für den 1. Tag enthält keinen L-Drink. Die Menge des L-Drinks hängt von Deinem Körpergewicht ab. Bitte den Inhalt der Flasche mit Hilfe der Messskala in die ProLon® Trinkflasche schütten, bis der in der Flasche verbleibende Inhalt dem eigenen Gewicht auf der Messskala entspricht. Die restliche Flüssigkeit bitte wegschütten. Die ProLon® Trinkflasche bis zum Rand mit Wasser füllen und dann schütteln. Den L-Drink im Laufe des Tages trinken. Nicht den ganzen Drink auf einmal, und nicht direkt aus der kleinen Flasche trinken.

PFEFFERMINZTEE, SPEARMINT- ZITRONENTEE, HIBISKUSTEE

Den Beutel aus der Verpackung nehmen, in einer Tasse mit heißem Wasser übergießen und 5–7 Minuten ziehen lassen. Die ProLon® Tees können auch zum Aromatisieren des L-Drinks verwendet werden. In diesem Fall den Teebeutel für 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

*Wenn etwas wichtig ist, findet
man einen Weg.*

*Wenn etwas nicht wichtig ist,
findet man eine Ausrede.*

- Anonym -

Mehr Informationen auf unserer
Webseite www.prolon-fasten.com

	TAG 1	TAG 2	TAG 3
 FRÜHSTÜCK	Tee Nussriegel Algenöl	Tee Nussriegel	Tee Nussriegel
 MITTAGESSEN	Butternut-Kürbis-Suppe Oliven Kräcker mit Grünkohl 1 NR-3-Kapsel	Tee Weiße Bohnen & Spinat Suppe Oliven 1 NR-3-Kapsel	Tee Butternut-Kürbis-Suppe Kräcker mit Grünkohl 1 NR-3-Kapsel
SNACK	Tee Nussriegel	Tee Oliven	Tee
 ABENDESSEN	Schwarze-Bohnen-Eintopf Schokoriegel 1 NR-3-Kapsel	Tee Butternutkürbis-Eintopf mit Quinoa Schokoriegel 1 NR-3-Kapsel	Tee Minestrone Gemüseintopf 1 NR-3-Kapsel
GANZTAGS	*	L-Drink	L-Drink
	TAG 4	TAG 5	TAG 6
 FRÜHSTÜCK	Tee Nussriegel	Tee Nussriegel Algenöl	Mit flüssigen oder pürierten Speisen beginnen: Suppen/Cremesuppen, Obst- und Gemüsesäfte/ Shakes. Leichte Gerichte: Reis, kleine Portionen Hülsenfrüchte (ganz oder püriert), leichter Fisch. Ab dem 7. Tag zu einer gewohnten (gesunden) Ernährung zurückkehren.
 MITTAGESSEN	Tee Tomatensuppe Oliven 1 NR-3-Kapsel	Tee Weiße Bohnen & Spinat Suppe Kräcker mit Grünkohl 1 NR-3-Kapsel	
SNACK	Tee Oliven	Tee	
 ABENDESSEN	Tee Schwarze-Bohnen-Eintopf Schokoriegel 1 NR-3-Kapsel	Tee Butternutkürbis-Eintopf mit Quinoa 1 NR-3-Kapsel	
GANZTAGS	L-Drink	L-Drink	

Bitte jeden Tag zwei NR-3-Nahrungsergänzungsmittel-Kapseln einnehmen, wenn möglich nach den Hauptmahlzeiten.

* Am 1. Tag ist kein L-DRINK vorgesehen.