

## Hinweis:

- Möglichst nur Parboiled <sup>1</sup> Langkornreis verwenden.
- Auch Vollwertreis ist möglich. Bei Vollwertreis auf das Verfallsdatum achten. Der Reis kann ranzig werden.
- Vollwertreis benötigt fast die doppelte Garzeit (35-40 Minuten) als andere Reissorten.

## So funktioniert die Diät:

- pro Tag 2 Reisgerichte.
- Frühstück: 1 Scheibe Brot oder 1 Brötchen oder 2 Scheiben Knäckebrot. 10 g Butter. 1 TL Marmelade.
- 250 g Obst pro Tag essen.
- Kaffee, Tee, Mineralwasser unbeschränkt, mindestens jedoch 1½ Liter Flüssigkeit.
- ¼ Liter Weiß- oder Rotwein pro Tag gestattet.

## Mögliche Gewichtsabnahme:

- 2 kg / Woche

---

<sup>1</sup> Durch ein Spezialverfahren sind die wertvollen Inhaltsstoffe der Randschichten in das Innere des Reiskorns gepreßt worden.