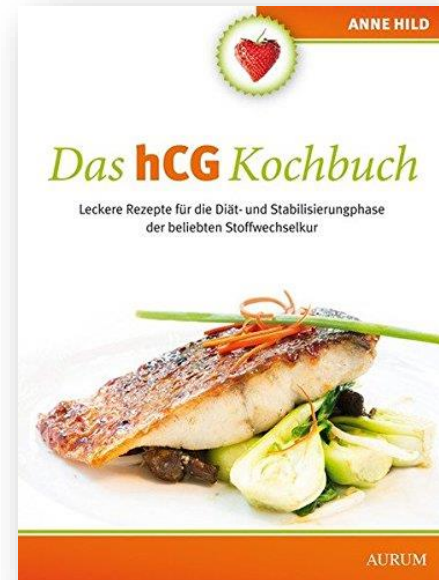


Info:
In dieser Diätplan Vorlage musst Du die auf Dich zugeschnittene Uhrzeit eintragen. Ebenso kannst Du hier die einzelnen Gerichte eintragen die Dir persönlich zusagen. Du hast keine Ideen hierzu? Kein Problem, es gibt Rezeptbücher für unterschiedliche Geschmäcker. Hier die Links:



[Hier klicken und das Buch bei Amazon ansehen](#)



[Hier klicken und das Buch bei Amazon ansehen](#)

Hier siehst Du welche Werte Du noch für Dich eintragen musst:

The diagram illustrates the 'Tag 01' section of a diet plan. It features a table with columns for 'Tageszeit' (Time of Day), 'Uhrzeit' (Time), and 'Was?' (What?). The table is annotated with a red oval around the 'Uhrzeit' column and two green callout boxes. The left callout box says 'Trage hier die auf Dich zugeschnittene Uhrzeit ein!' (Enter your customized time here!) and points to the 'Uhrzeit' column. The right callout box says 'Trage hier Deine bevorzugten Speisen ein!' (Enter your preferred foods here!) and points to the 'Was?' column. Red arrows also point from the 'Was?' column to the right callout box.

Tag 01		
Tageszeit	Uhrzeit	Was?
Aufstehen	:	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
Frühstück	:	
Vormittag	:	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
Mittagessen	:	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
Nachmittags	:	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
Abendesse	:	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
Schlafen gehen	:	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen

Diätablaufplan für die hCG Diät

	Tag 01			Tag 02		
	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?
Phase 1 - Vorbereitung	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Frühstück	__ : __	Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.	Frühstück	__ : __	Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.
	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.
	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.
	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.
	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen Viel Fett, Kohlenhydrate und Zucker essen! In den Schlemmertagen musst Du richtig reinhauen.
	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen

Phase 2 - Diätphase	Tag 01			Tag 02			Tag 03		
	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?
	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __	
	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Tag 04			Tag 05			Tag 06		
Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	
Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		
Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	

Diätablaufplan für die hCG Diät

Phase 2 - Diätphase	Tag 07			Tag 08			Tag 09		
	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?
	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __	
	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Tag 10			Tag 11			Tag 12		
Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	
Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		
Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	

Diätablaufplan für die hCG Diät

Phase 2 - Diätphase	Tag 13			Tag 14			Tag 15		
	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?
	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __	
	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Tag 16			Tag 17			Tag 18		
Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	
Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		Frühstück	__ : __		
Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	
Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	__ : __	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	

Diätablaufplan für die hCG Diät

Phase 2 - Diätphase	Tag 19			Tag 20			Tag 21		
	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?	Tageszeit	Uhrzeit	Was?
	Aufstehen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Aufstehen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Frühstück	:_		Frühstück	:_		Frühstück	:_	
	Vormittag	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Vormittag	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Mittagessen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Mittagessen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Nachmittags	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Nachmittags	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Abendesse	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Abendesse	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen
	Schlafen gehen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen	Schlafen gehen	:_	Einnahme hCG Tropfen 5 Tropfen