

EIERFASTEN REGELN

1. 5 Tage lang mindestens 6 Eier pro Tag – möglichst Bio-Qualität.
2. Pro Ei 1 EL gutes Fett (Olivenöl, Kokosöl, Butter) – keine Sahne!
3. Pro Ei bis zu 30g vollfetten Käse (das macht am Tag insgesamt eine Menge von maximal 180g Käse).
4. Ich empfehle Frischkäse, Mascarpone, Gouda, Camembert, Brie, Gorgonzola und Mozzarella.
5. Alle 3 bis maximal 5 Stunden Eier plus Fett und etwas Käse essen.
6. Unter insgesamt maximal 5g Kohlenhydrate täglich bleiben.
7. Erlaubt sind Gewürze, Kräuter, Tabasco (scharfe Saucen) & Senf, solange sie nicht mehr als 1g Kohlenhydrate pro Mahlzeit haben.
8. Erythrit zum Süßen von Speisen ist erlaubt.
9. Viel Wasser trinken! Kaffee & Tee sind erlaubt. Kein Alkohol!
10. Besonders morgens ist Bulletproof Coffee ideal (schwarzer Kaffee mit Butter und/oder Kokosöl in einem Mixer gemixt).
11. Auf ausreichende Mineralstoffzufuhr achten – besonders Magnesium, Natrium & Kalium. Am besten morgens Salzsole trinken und abends Magnesium einnehmen.
12. Spätestens 3 Stunden vor dem Schlafen sollte die letzte Mahlzeit verzehrt worden sein.
13. Nach Abschluss der 5 Fastentage beginnen 2 Umstellungstage zurück auf eine ketogene Ernährung. Diese sollten jeweils mit einem eilastigen Frühstück beginnen.

Medizinischer Haftungsausschluss: Ich bin kein Arzt. Diese Regeln spiegeln meine Herangehensweise & Erfahrungen wieder und basieren nicht auf wissenschaftlichen Belegen. Jeder Mensch reagiert anders auf das Eierfasten und sollte vorab mit einem Arzt Rücksprache halten. Dinah Stricker & www.deestricker.com übernehmen keinerlei Haftung für gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Schäden.

