

Übersicht Ernährungsstufen

0- Fasten (Tee)

1 Traditionelle Mayr-Diät

2 Traditionelle Mayr-Diät + Eiweißzulage

3 Traditionelle Mayr-Diät + Eiweißzulage + basische Gemüsesuppe

4 Moderne Mayr-Diät – Trennkost

5 Moderne Mayr-Diät – Schonkost

6 Moderne Mayr-Diät – Schonkost + Salat oder Dessert

7 Mayr-Vitalkost

8 Ernährungsstufen

0-Fasten (Tee)

Frühstück

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft,
½ bis ganzes Mayr-Brötchen: jeden Bissen sorgfältig kauen, gut einspeicheln,
nicht schlucken, sondern dazu 1 Teelöffel Tee nehmen, alles nochmals gut durch-
kauen, erst danach schlucken.

Vormittag

1 bis 2 Tassen Gemüse-Bouillon (in kleinen Schlucken einnehmen) von 10 bis 13
Uhr an unserer Teebar.

Mittag

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft, ½ bis ganzes F.X.
Mayr-Brötchen: wie oben einnehmen.

Abend

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft, 2 Scheiben Dinkel-
knäckebrot oder 1 F.X. Mayr-Brötchen oder 1 bis 2 glutenfreie Waffeln.

8 Ernährungsstufen

1 - Traditionelle Mayr-Diät

Frühstück

1 bis 2 Tassen Milch,

½ bis ganzes Mayr-Brötchen: jeden Bissen sorgfältig kauen, gut einspeicheln, nicht schlucken, sondern dazu 1 Teelöffel Milch nehmen, alles nochmals gut durchkauen, erst danach schlucken.

Vormittag

1 bis 2 Tassen Gemüse-Bouillon (in kleinen Schlucken einnehmen) von 10 bis 13 Uhr an unserer Teebar.

Mittag

1 bis 2 Tassen Milch, ½ bis ganzes Mayr-Brötchen: wie oben einnehmen.

Abend

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft, 2 Scheiben Dinkelknäcke Brot oder 1 Mayr-Brötchen oder 1 bis 2 glutenfreie Waffeln.

Alternativen zur Milch

- Malzkaffee mit Milch 0,2 l
- Malzkaffee mit Sojadrink 0,2 l
- Acidophilus-Sauermilch 3,6% F/0,2 l
- Buttermilch 1% F/0,2 l
- Schafsmilchjoghurt 5,5% F/0,2 l
- Joghurt 0,1% F/0,2 l
- Leichtmilch 1,5% F/0,2 l
- Laktosefreie Milch 1,5% F/0,2 l
- Sojadrink neutral 1% F/0,2 l
- Sojadrink mit geriebenen Mandeln 0,2 l
- Basische Gemüsesuppe (ausser beim Frühstück)

8 Ernährungsstufen

2 - Traditionelle Mayr-Diät + Eiweißzulage

Frühstück

1 bis 2 Tassen Milch,

½ bis ganzes Mayr-Brötchen + 50 g Eiweißzulage: jeden Bissen sorgfältig kauen, gut einspeicheln, nicht schlucken, sondern dazu 1 Teelöffel Milch nehmen, alles nochmals gut durchkauen, erst danach schlucken.

Vormittag

1 bis 2 Tassen Gemüse-Bouillon (in kleinen Schlucken einnehmen) von 10 bis 13 Uhr an unserer Teebar.

Mittag

1 bis 2 Tassen Milch, ½ bis ganzes Mayr-Brötchen + 50 g Eiweißzulage*: wie oben einnehmen.

Abend

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft,
2 Scheiben Dinkelknäckebrötchen oder 1 Mayr-Brötchen oder 1 bis 2 glutenfreie Waffeln.

* oder 3 mal 30 g Eiweißzulage (zum Frühstück, zu Mittag und zu Abend)

Wahlweise zum Frühstück:

Statt Mayr-Brötchen und Eiweißzulage eine Portion Getreidebrei möglich; Mais-Gofibrei, Hirsebrei, Haferbrei mit 125 ml Milch (bei OMP-Diät mit 0,2 l Sojadrink zubereitet). Ahornsirup 20 g

Alternativen zur Milch

- Malzkaffee mit Milch 0,2 l
- Malzkaffee mit Sojadrink 0,2 l
- Acidophilus-Sauermilch 3,6% F/0,2 l
- Buttermilch 1% F/0,2 l
- Schafsmilchjoghurt 5,5% F/0,2 l
- Joghurt 0,1% F/0,2 l
- Leichtmilch 1,5% F/0,2 l
- Laktosefreie Milch 1,5% F/0,2 l
- Sojadrink neutral 1% F/0,2 l
- Sojadrink mit geriebenen Mandeln 0,2 l
- Basische Gemüsesuppe [ausser beim Frühstück]

8 Ernährungsstufen

3 - Traditionelle Mayr-Diät + Eiweißzulage + basische Gemüsesuppe

Frühstück

1 bis 2 Tassen Milch,

½ bis ganzes Mayr-Brötchen + 50 g Eiweißzulage: jeden Bissen sorgfältig kauen, gut einspeicheln, nicht schlucken, sondern dazu 1 Teelöffel Milch nehmen, alles nochmals gut durchkauen, erst danach schlucken.

Vormittag

1 bis 2 Tassen Gemüse-Bouillon (in kleinen Schlucken einnehmen) von 10 bis 13 Uhr an unserer Teebar.

Mittag

Basische Gemüsesuppe (90 kcal) löffelweise einnehmen, ½ bis ganzes Mayr-Brötchen + 50 g Eiweißzulage: wie oben einnehmen.

Abend

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft,
2 Scheiben Dinkelknäckebrötchen oder 1 Mayr-Brötchen oder 1 bis 2 glutenfreie Waffeln + 50 g Eiweißzulage.

Wahlweise zum Frühstück

Statt Mayr-Brötchen und Eiweißzulage eine Portion Getreidebrei möglich; Mais-Gofio, Hirse, Hafer mit 125 ml Milch (bei OMP-Diät mit 0,2 l Sojadrink zubereitet). Ahornsirup 20 g

Alternativen zur Milch

- Malzkaffee mit Milch 0,2 l
- Malzkaffee mit Sojadrink 0,2 l
- Acidophilus-Sauermilch 3,6% F/0,2 l
- Buttermilch 1% F/0,2 l
- Schafsmilchjoghurt 5,5% F/0,2 l
- Joghurt 0,1% F/0,2 l
- Leichtmilch 1,5% F/0,2 l
- Laktosefreie Milch 1,5% F/0,2 l
- Sojadrink neutral 1% F/0,2 l
- Sojadrink mit geriebenen Mandeln 0,2 l
- Basische Gemüsesuppe (ausser beim Frühstück)

8 Ernährungsstufen

4 - Moderne Mayr-Diät Menü Trennkost

Frühstück

1 bis 2 Tassen Milch,

½ bis ganzes Mayr-Brötchen + 50 g Eiweißzulage: jeden Bissen sorgfältig kauen, gut einspeicheln, nicht schlucken, sondern dazu 1 Teelöffel Milch nehmen, alles nochmals gut durchkauen, erst danach schlucken.

Vormittag

1 bis 2 Tassen Gemüse-Bouillon (in kleinen Schlucken einnehmen) von 10 bis 13 Uhr an unserer Teebar.

Mittag

Basische Gemüsesuppe/Hauptgang laut Menü (Trennkost) oder Wahlmenü (Trennkost).

Abend

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft oder basische Gemüsesuppe; 2 Scheiben Dinkelknäckebrötchen oder Mayr-Brötchen oder 1 bis 2 glutenfreie Waffeln + 50 g Eiweißzulage.

Wahlweise zum Frühstück:

Statt Mayr-Brötchen und Eiweißzulage eine Portion Getreidebrei möglich; Mais-Gofibrei, Hirsebrei, Haferbrei mit 125 ml Milch (bei OMP-Diät mit 0,2 l Sojadrink zubereitet). Ahornsirup 20g

Alternativen zur Milch

- Malzkaffee mit Milch 0,2 l
- Malzkaffee mit Sojadrink 0,2 l
- Acidophilus-Sauermilch 3,6% F/0,2 l
- Buttermilch 1% F/0,2 l
- Schafsmilchjoghurt 5,5% F/0,2 l
- Joghurt 0,1% F/0,2 l
- Leichtmilch 1,5% F/0,2 l
- Laktosefreie Milch 1,5% F/0,2 l
- Sojadrink neutral 1% F/0,2 l
- Sojadrink mit geriebenen Mandeln 0,2 l
- Basische Gemüsesuppe (ausser beim Frühstück)

8 Ernährungsstufen

5 - Moderne Mayr-Diät Menü Schonkost

Frühstück

1 bis 2 Tassen Milch,

½ bis ganzes Mayr-Brötchen + 50 g Eiweißzulage: jeden Bissen sorgfältig kauen, gut einspeicheln, nicht schlucken, sondern dazu 1 Teelöffel Milch nehmen, alles nochmals gut durchkauen, erst danach schlucken.

Vormittag

1 bis 2 Tassen Gemüse-Bouillon (in kleinen Schlucken einnehmen) von 10 bis 13 Uhr an unserer Teebar.

Mittag

Basische Gemüsesuppe/Hauptgang laut Menü oder Wahlmenü.

Abend

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft oder basische Gemüsesuppe; 2 Scheiben Dinkelknäckebrötchen oder Mayr-Brötchen oder 1 bis 2 glutenfreie Waffeln + 50 g Eiweißzulage.

Wahlweise zum Frühstück

Statt Mayr-Brötchen und Eiweißzulage eine Portion Getreidebrei möglich; Mais-Gofibrei, Hirsebrei, Haferbrei mit 125 ml Milch (bei OMP-Diät mit 0,2 l Sojadrink zubereitet). Ahornsirup 20 g

Alternativen zur Milch

- Malzkaffee mit Milch 0,2 l
- Malzkaffee mit Sojadrink 0,2 l
- Acidophilus-Sauermilch 3,6% F/0,2 l
- Buttermilch 1% F/0,2 l
- Schafsmilchjoghurt 5,5% F/0,2 l
- Joghurt 0,1% F/0,2 l
- Leichtmilch 1,5% F/0,2 l
- Laktosefreie Milch 1,5% F/0,2 l
- Sojadrink neutral 1% F/0,2 l
- Sojadrink mit geriebenen Mandeln 0,2 l
- Basische Gemüsesuppe (ausser beim Frühstück)

8 Ernährungsstufen

6 - Moderne Mayr-Diät Menü Schonkost + Salat oder Dessert

Frühstück

1 bis 2 Tassen Milch,

½ bis ganzes Mayr-Brötchen + 50 g Eiweißzulage: jeden Bissen sorgfältig kauen, gut einspeicheln, nicht schlucken, sondern dazu 1 Teelöffel Milch nehmen, alles nochmals gut durchkauen, erst danach schlucken.

Vormittag

1 bis 2 Tassen Gemüse-Bouillon (in kleinen Schlucken einnehmen) von 10 bis 13 Uhr an unserer Teebar.

Mittag

Basische Gemüsesuppe/Hauptgang + Salat oder Dessert laut Menü oder Wahlmenü.

Abend

2 bis 3 Tassen Kräutertee mit ein paar Tropfen Orangensaft oder basische Gemüsesuppe; 2 Scheiben Dinkelknäckebrötchen oder 1 Mayr-Brötchen oder 1-2 glutenfreie Waffeln + 50 g Eiweißzulage.

Wahlweise zum Frühstück

Statt Mayr-Brötchen und Eiweißzulage eine Portion Getreidebrei möglich; Mais-Gofio, Hirse, Hafer mit 125 ml Milch (bei OMP-Diät mit 0,2 l Sojadrink zubereitet). Ahornsirup 20 g

Alternativen zur Milch

- Malzkaffee mit Milch 0,2 l
- Malzkaffee mit Sojadrink 0,2 l
- Acidophilus-Sauermilch 3,6% F/0,2 l
- Buttermilch 1% F/0,2 l
- Schafsmilchjoghurt 5,5% F/0,2 l
- Joghurt 0,1% F/0,2 l
- Leichtmilch 1,5% F/0,2 l
- Laktosefreie Milch 1,5% F/0,2 l
- Sojadrink neutral 1% F/0,2 l
- Sojadrink mit geriebenen Mandeln 0,2 l
- Basische Gemüsesuppe (ausser beim Frühstück)

8 Ernährungsstufen

7 - Mayr-Vitalkost

Frühstück

Freie Wahl der Produkte

Vormittag

Viel Trinken nicht vergessen!

Mittag

Salat/basische Gemüsesuppe/Hauptgang und Dessert laut Menü oder
Wahlmenü

Abend

Aufstriche/Gemüseteller oder vegetarischer Hauptgang bzw. Fisch oder Fleisch
mit Gemüse

Wahlweise zum Frühstück:

Getreidebrei mit Obst (Apfel oder Banane) pro Portion

Ahornsirup 20 g, Frischkornmüsli pro Portion