

Dukan

# Phase 3

- Erhaltungsphase
- Gewicht bleibt gleich
- Zielgewicht erreichen

# Neue Lebensmittel

- Neue Fleischsorten
- Obstsorten
- Hartkäse
- Vollkornbrot
- Kohlenhydrate

# Festessen

- 2 mal pro Woche
- Vorspeise
- Hauptspeise
- Nachspeise

# Proteintage

- 1 mal pro Woche
- Wie in der erste Phase
- Donnerstag
- Am selben Tag

# Weitere Ernährungsphasen

- 2 Esslöffel Haferkleie
- 1,5l Wasser

## Bewegung in der 3. Phase

- 25 Minuten pro Tag zu Fuß gehen

# Dauer der 3. Phase

- 2 Esslöffel Haferkleie
- 1,5l Wasser
- Hängt vom Gewichtsverlust ab
- 10 Tage
  - 10 kg – 100 Tage