**DUKAN DIÄT**

**Einleitung
Inhalt
Allgemein** Ferhat **Geschichte**

**Die vier Phasen im Detail**

* [Dukan-Diät Phase 1: Angriffsphase](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/phase-1-der-dukan-diaet-angriffsphase/) Özlem
* [Erlaubte Lebensmittel in der Angriffsphase](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/erlaubte-lebensmittel-in-der-angriffsphase-der-dukan-diaet/) Özlem
* [Dukan-Diät Phase 2: Aufbauphase](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/die-zweite-phase-der-dukan-diaet-die-staerkungsphase/) Pinar
* [Die zusätzlichen Lebensmittel in der zweiten Phase](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/die-zusaetzlichen-lebensmittel-in-der-zweiten-phase-der-dukan-diaet/) Pinar
* [Dukan-Diät Phase 3: Stabilisierungsphase](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/die-dritte-phase-der-dukan-diaet-die-erhaltungsphase/) Büsra
* [Die zusätzlichen Lebensmittel in der dritten Phase](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/erlaubte-lebensmittel-in-der-dritten-phase-der-dukan-diaet/) Büsra
* [Dukan-Diät Phase 4: Lebenslange Erhaltungsphase](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/phase-4-der-dukan-diaet-die-lebenslange-phase/)  Güli
* [Die 100 Lebensmittel des Dr. Dukan](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/die-100-lebensmittel-des-dr-dukan/) Güli
* [Die Schlankheitstipps von Dr. Dukan](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/dukans-schlankheitstipps/) Güli

**Schluss** Ferhat

[**http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/**](http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/dukan-diaet/)

**Dukan Diät:**

**Phase 3:**

Stabilisierungsphase: wird auch Erhaltungsphase genannt.

Während dieser Phase hält man sein Gewicht und bereitet den Körper auf die lebenslange Ernährungsumstellung vor.Sie beginnen diese dritte Phase, wenn die zweite Phase beendet, also Ihr Zielgewicht erreicht haben.

## Ernährung in der dritten Phase der Dukan Diät

## Neue Lebensmittel

Der Speiseplan wird weiter ergänzt – und diesmal recht weitgehend:

* neue Fleischsorten: Lamm, Schweinebraten, nahezu alle Arten von Schinken; lediglich fettdurchzogene Schinken wie Parmaschinken sollten vermieden werden (oder das Fett vor Verzehr entfernt werden).
* eine Portion bestimmter Obstsorten am Tag
* eine Portion Hartkäse pro Tag
* zwei Scheiben Vollkornbrot pro Tag
* zwei mal stärkenhaltige Kohlenhydrate pro Woche (z.B. Nudeln, Couscous, Linsen, Reis)

## Neue Fleischsorten

* Schweinebraten
* Lammkeule
* Jegliche Schinkenarten
* Diese neuen Fleischsorten dürfen Sie unbegrenzt essen.

## Eine Portion Obst pro Tag

Obst war bislang in der Dukan-Diät verboten – es enthält viele Einfachzucker, die einer Gewichtsabnahme nicht zuträglich sind. Ab jetzt dürfen Sie eine Portion Obst pro Tag essen – müssen es freilich aber auch nicht.

Dukan empfiehlt z.B. wahlweise:

* einen Apfel
* eine Birne
* eine Orange
* einen Pfirsich
* eine Nektarine
* eine Grapefruit
* eine kleine Mango (oder eine halbe große Mango)
* zwei Kiwis
* zwei Mandarinen
* zwei Clementinen
* zwei Aprikosen
* ein kleines Schälchen Erdbeeren
* ein kleines Schälchen Himbeeren
* ein kleines Schälchen Brombeeren
* ein kleines Schälchen Johannisbeeren (Ribisl)
* ein kleines Schälchen Heidelbeeren
* eine Scheibe Honigmelone (ca 1/8)
* eine Scheibe Wassermelone

Folgendes Obst sollte noch vermieden werden:

* Bananen
* Trauben
* Kirschen
* Avocados
* Trockenobst aller Art
* Nüsse aller Art

## Eine Portion Hartkäse pro Tag

Auch Käsefreunde können sich freuen, pro Tag ist jetzt eine Portion Hartkäse erlaubt (ca. 40g).

Dazu zählen z.B. Gouda, Maasdamer, Edamer, Emmentaler, Appenzeller, Vorarlberger Bergkäse, Cheddar, Tom de Savoie und Mimolette.

Weichkäse (Camembert) sind noch nicht vorgesehen.

Übrigens, Harzer Käse, Handkäs, Suura Käs etc. sowie Hüttenkäse und Frischkäse mit 0,2% Fett sind ja schon ab der Angriffsphase erlaubt.

## Zwei Scheiben Vollkornbrot pro Tag

Ab jetzt ist Brot erlaubt: Vollkornbrot, am besten Roggenvollkornbrot ohne Zusätze wie Zuckerrübensirup.

Besonders wenn Sie gerne frühstücken, kann dies eine große Erleichterung sein. Zwei Scheiben Roggenvollkornbrot mit etwas magerem Frischkäse und etwas Kochschinken oder Käse.

## Zwei mal stärkenhaltige Kohlenhydrate pro Woche

Pro Woche sind jetzt auch zwei mal stärkenhaltige Kohlenhydrate erlaubt. Eine Portion sollte 225g (gekocht gewogen) nicht überschreiten.

## Nudeln

Auch die werden sie vermisst haben: doch ab jetzt ist Pasta erlaubt – ob Vollkornnudeln oder Hartweizennudeln. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht maßlos zulangen: einen normale Portion (ein Pastateller nicht aufgehäuft) sollte nicht überschritten werden.

Sie sollten keine zu fetten Saucen wählen wie z.B. Carbonara oder Sahnesaucen. Besser nur frische Tomaten, Basilikum, wenig Olivenöl und etwas Parmesan.

## Linsen und Bohnen

Linsen enthalten besonders hochwertige Kohlenhydrate und sind daher in dieser Phase der Dukan-Diät erlaubt. Auch bislang verbotene Bohnensorten (dicke Bohnen, Feuerbohnen etc.) dürfen jetzt auf den Tisch. Achten Sie aber auch hier bei der Zubereitung darauf, nicht zu viel Fett zu verwenden.

## Reis

Normaler geschälter Reis sollte eher die Ausnahme sein. Greifen Sie lieber zu Vollkornreis oder zu Wildreis (der eigentlich kein Reis ist).

Wenn Sie “normalen” Reis essen, sollte die Portion 175g (gekocht) nicht überschreiten.

## Kartoffeln

Auch Kartoffeln sind nicht die erste Wahl in dieser Phase der Diät. Wen Sie darauf aber nicht verzichten wollen, bereiten Sie die Kartoffeln am besten in der Schale zu und mit möglichst keinem Fett.

Auf keinen Fall sollten Sie Pommes Frites, Kartoffelchips, Kartoffelpüree, Kroketten etc. essen.

## Festessen

Pro Woche sind zwei Festessen erlaubt – d.h., sie dürfen bei zwei Mahlzeiten essen, was Sie wollen: inklusive Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und einem Glas Wein. Sie vermissen Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat? Bayerische Creme? Spätburgunder von der Ahr? Jetzt ist die Zeit für diese besonderen Genüsse gekommen!

## Proteintage

Pro Woche müssen Sie einen reinen Proteintag einlegen, sich also so ernähren wie in der ersten Phase. Dukan empfiehlt dazu den Donnerstag. Wichtig hierbei ist, dass Sie sich immer für den gleichen Tag entscheiden.

## Weitere Ernährungsregeln

Pro Tag müssen Sie nach wie vor zwei Esslöffel Haferkleie essen und mindestens 1,5l Wasser trinken.

## Bewegung in der dritten Phase

In der dritten Phase sollten Sie ca. 25 Minuten pro Tag zu Fuß gehen

## Dauer der dritten Phase

Die Dauer der dritten Phase der Duka-Diät hängt vom bisherigen Gewichtsverlust ab: Je verlorenem Kilogramm soll sie 10 Tage dauern. Haben Sie also 10kg abgenommen, soll die dritte Phase 100 Tage dauern. Haben Sie 4,5kg abgenommen, dauert sie 45 Tage.