Dies ist eine Methode nach den Richtlinien der ausgewogenen Ernährung. Dazu ist es wichtig, dass man zuerst seinen Grundumsatz (GU) und seinen Leistungsumsatz (LU) kennt.
Abnehmen kann man dann, wenn man sich mit den täglich aufgenommen Kalorien im Mittel dieser beiden Werte befindet.

Grundumsatz berechnen:
http://de.wikipedia.org/wiki/Grundumsatz

Leistungsumsatz berechnen:
http://de.wikipedia.org/wiki/Leistungsumsatz

Wenn man mit den täglich aufgenommenen Kalorien deutlich unter dem GU bleibt, entsteht auf Dauer eine Mangelernährung. Ausserdem spielt man dem Körper so eine Hungersnot vor, was dazu führt, dass der GU sogar gesenkt wird.

Satt wird man davon auf Dauer auch nicht, muss auf vieles verzichten und so wird man eines Tages wieder "normal" essen. Dann kommt es automatisch zum gefürchteten JoJo-Effekt. Zum einen ist der GU gesunken, zum anderen denkt der Körper, dass wieder mal eine Hungersnot kommen könnte. Und so wird alles in den Fettreserven gebunkert, was nur hineingeht.

Angenommen man einen GU von 1800 kcal und einen LU von 2400 kcal, dann kann man mit 2100 kcal schon gut abnehmen. Eine Neuberechnung wird am Anfang alle 10 kg nötig sein, später evtl. öfter.

Die Nährstoffverteilung sieht im Idealfall so aus:

Fett - ca. 30% der Kalorien, wobei 1 g Fett 9,3 kcal hat
Eiweiß - 0,8g bis 1,0g des Körpergewichts, wobei 1g Eiweiß 4 kcal hat
Kohlenhydrate - der Rest der Kalorien, wobei 1g KH 4 kcal hat

Beispielrechnung für jemanden, der 130 kg wiegt und 2100 kcal essen möchte.

Fett: 2100 kcal / 100 * 30 = 630 kcal 630 kcal / 9,3 g/kcal = ca. 67 g
Eiweiß: 130 kg * 0,8 g/kg = 104 g = 416 kcal
KH: 2100 kcal - (630 kcal + 416 kcal) = 1054 kcal = 263,5 g

Das alles klingt komplizierter, als es ist. Es gibt eine gute Lebensmitteldatenbank im Netz, wo man ein Ernährungstagebuch führen kann. Dort wird einfach eingetragen, was man isst und bekommt automatisch alle Werte für die Lebensmittel berechnet. http://fddb.info/

Anmerkung:
Die meisten Diäten sind für Menschen mit Normal- oder leichtem Übergewicht konzipiert, die bis maximal 10 kg abnehmen wollen. Wie jeder stark Übergewichtige weiß, sind 10 kg Abnahme kein Problem.

Wenn es mehr sein soll/muss und anschließend das Gewicht gehalten werden soll, ist das schon ein Problem.
Bei den Weight-Watchers z.B. heißt es: Das ProPointsŠErnährungskonzept ist nicht geeignet für Personen mit Essstörungen oder mit krankhaftem Übergewicht.
Eine Ernährungsumstellung, ein erneutes Erlernen des Sättigungsgefühl und ein Konzept, welches für den Rest des Lebens gesund durchführbar ist, ist keine Diät!