

## ***Die Suppendiät***

Die nachfolgende Fett abbauende Diät stammt vom Herz Jesu Memorial Krankenhaus. Der 7-Tage-Plan kann beliebig oft benutzt werden. Wenn er korrekt befolgt wird, wird der Körperhaushalt ähnlich wie bei einer Fastenkur gereinigt und man/frau fühlt sich danach sehr wohl.

### **Bei der Diät sind absolut nicht erlaubt:**

- Brot
- alkoholische Getränke
- Getränke mit Kohlensäure
- Gebratenes

### **Erlaubte Getränke:**

- Wasser
- schwarzer Kaffee
- ungesüßter Tee
- Cranberry Saft
- nicht gesüßte Fruchtsäfte
- fettarme Milch

Wenn Sie sich hungrig fühlen kann die Suppe tagsüber jederzeit gegessen werden. Sie können so viel und so oft davon essen wie Sie wollen. Die Suppe enthält kaum Kalorien.

### **Das Suppenrezept (für ca. 1 Woche/Person)**

- 6 Stangen Lauch (oder Gemüsezwiebeln)
- 2 große Dosen Tomaten
- 1 Kopf Weißkraut
- 2 Paprika
- 1 Stück Sellerie
- fettfreie Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Knoblauch etc. je nach Geschmack

### **Zubereitung**

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten zehn Minuten schnell aufkochen lassen. Danach bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit den Gewürzen, je nach Geschmack.

## ***Der 7 - Tage - Plan:***

### **1. Tag**

Es kann alles Obst gegessen werden, außer Bananen. Am ersten Tag nur die Suppe oder Obst. Als Getränk ungezuckerten Tee, Cranberry Saft, Wasser.

### **2. Tag**

Sie können jede Menge frisches oder gekochtes Gemüse Ihrer Wahl essen. Grünblättriges Gemüse ist dabei vorzuziehen. An diesem Tag kein Obst essen. Die Suppe kann auch gegessen werden. Als Belohnung darf eine gebackene Kartoffel gegessen werden.

### **3. Tag**

Den Speisenplan des ersten und zweiten Tages vermischen.

### **4. Tag**

Bananen und entrahmte Milch können an diesem Tag in jeder Menge gegessen werden. An diesem Tag werden Kalium und Kohlenhydrate, Proteine und Calcium aus den Bananen und der Milch gebraucht. Die Suppe kann auch gegessen werden.

### **5. Tag**

300 - 360 g Rindfleisch (Fisch, Hähnchen) essen. Tagsüber 6 frische Tomaten verspeisen. 6 - 8 Gläser Wasser trinken, um die Harnsäure aus dem Körper zu waschen. Mindestens einmal am Tag die Suppe essen.

### **6. Tag**

Rindfleisch (auch als Steak) und Gemüse Ihrer Wahl essen. An diesem Tag keine gebackene Kartoffel essen. Mindestens einmal am Tag die Suppe essen.

### **7. Tag**

Frisches Gemüse Ihrer Wahl essen. Im Laufe des Tages braunen Reis als Abwechslung essen. Die Suppe muss auch einmal am Tag gegessen werden.

### **Alternativen**

Anstatt Fleisch können Sie gebackenes Hähnchen (ohne Haut) essen. An den "Rindfleischtagen" können Sie stattdessen auch gedünsteten Fisch zu sich nehmen.

**Auch die Nieren wollen etwas zu tun haben, deshalb immer genug trinken!**