



wandac

16-09-2000

In 3 weken tijd tenminste 10 kilo afvallen en in het weekend eten wat je wilt!

Dit dieet is voor drie weken, waarbij u tenminste 10 kilo afvalt. Het hoeft alleen maar van maandag tot zaterdag gebruikt te worden. In het weekend mag je eten en drinken wat je maar wilt, je hoeft dan nergens op te letten.

Iedere Morgen:

1 sinaasappel

1 beschuit

koffie of thee zonder suiker of melk

Maandag

's Middags

1 sinaasappel

1 ei

2 bekertjes yoghurt

2 beschuiten

's Avonds

2 tomaten

2 eieren

1 beker yoghurt

2 beschuiten

halve krop sla

Dinsdag

's Middags

1 sinaasappel

1 ei

2 bekertjes yoghurt

2 beschuiten

's Avonds

1 sinaasappel

1 tomaat

1 beker yoghurt

1 beschuit

1 bief tartaar

Woensdag

's Middags

1 sinaasappel

1 ei

2 bekertjes yoghurt

2 beschuiten

's Avonds

1 sinaasappel

125 gram biefstuk

1 beker yoghurt
1 beschuit

Donderdag

's Middags
125 gram kwark
1 tomaat
1 zure augurk
1 beschuit

's Avonds
1 appel
2 tomaten
1 bief tartaar
1 beschuit

Vrijdag

's Middags
200 gram vis naar keuze
1 tomaat
1 beschuit

's Avonds
1 ei
1 tomaat
halve krop sla

De sinaasappel kan worden vervangen door een grapefruit.

De beschuit kan worden vervangen door geroosterd brood.

De Yoghurt mag volle of halfvolle zijn.

De sla kan worden gemengd met een lepel olie, azijn en zout.

Koffie en thee zonder suiker en melk en mineraalwater kunnen onbeperkt worden gedronken.

Vlees grillen

Op het moment dat u ideale gewicht is bereikt, kan men volstaan met het onderhouden van gewicht door op maandag steeds het volgende te gebruiken:

*'s Morgens 1 glas water met citroen
's Middags 1 appel 1 beschuit
's Avonds 1/2 krop sla, 1 ei en 1 tomaat.*