

## Fedtfri hospitalsdiæt (varighed tre uger)

*morgenmad: hver morgen kop te, ristet sandwich og en appelsin*

### MANDAG

#### Frokost

1 orange eller 1 grapefrugt  
1 kogt æg  
2 kopper fedtfattig yoghurt  
2 toast eller 2 ristede sandwicher

#### Middag

2 tomater  
2 kogte æg  
1 halvt hoved af salad \*)  
1 kop fedtfattig yoghurt  
2 toast eller 2 ristede sandwicher

### TIRSDAG

#### Frokost

1 orange eller 1 grapefrugt  
1 kogt æg  
2 kopper fedtfattig yoghurt  
2 toast eller 2 ristede sandwicher

#### Middag

1 steak tartaar  
1 tomat  
1 orange eller 1 grapefrugt  
1 kop fedtfattig yoghurt  
1 tvebakker eller 1 ristede sandwicher

### ONSDAG

#### Frokost

1 orange eller 1 grapefrugt  
1 kogt æg  
2 kopper fedtfattig yoghurt  
2 toast eller 2 ristede sandwicher

#### Middag

125 gram steak eller rosbiok  
1 orange  
1 tvebakker eller 1 ristede sandwicher  
1 kop fedtfattig yoghurt

### TORSDAG

#### Frokost

125 gram kwark  
1 tomat  
1 sur agurk  
1 tvebakker eller 1 ristede sandwicher

#### Middag

1 steak tartaar  
2 tomater  
1 appel  
1 tvebakker eller 1 ristede sandwicher

### FREDAG

#### Frokost

1 tomat  
1 tvebakker eller 1 ristede sandwicher  
200 gram fisk efter eget valg

#### Middag

1 halvt hoved af salad \*)  
1 kogt æg  
1 tomat  
1 kop fedtfattig yoghurt  
1 tvebakker eller 1 ristede sandwicher

\*) Salat kan laves med lidt salt, eddike og lidt olie. Grilling af kød. Spiser normalt på lørdag og søndag (ikke overdrevet). Kaffe og te ubegrænset, uden mælk og sukker. Drik mindst 2 liter vand dagligt (uden tilsætningsstoffer). Du tabte 10 kg efter tre uger. Hvis du vil holde vægten efter denne diæt, skal du holde din diæt på mandag og tage dit normale måltid resten af ugen.