

FETTFRI HOSPITAL DIET (tre veckors varaktighet)

frukost: varje morgon kopp te, rostad smörgås och en apelsin

MÅNDAG

Lunch

1 apelsin eller 1 grapefrukt
1 kokt ägg
2 koppar yoghurt med låg fetthaltbeker
2 rostat bröd eller 2 rostade smörgåsar

Middag

2 tomater
2 kokta ägg
1 en halv rå sallad *)
1 kopp yoghurt med låg fetthaltbeker
2 rostat bröd eller 2 rostade smörgåsar

Lunch

1 apelsin eller 1 grapefrukt
1 kokt ägg
2 koppar yoghurt med låg fetthaltbeker
2 rostat bröd eller 2 rostade smörgåsar

TISDAG

Middag

1 steak tartar
1 tomat
1 apelsin eller 1 grapefrukt
1 kopp yoghurt med låg fetthaltbeker
1 rostat bröd eller 1 rostad smörgås

Lunch

1 apelsin eller 1 grapefrukt
1 kokt ägg
2 koppar yoghurt med låg fetthaltbeker
2 rostat bröd eller 2 rostade smörgåsar

ONSDAG

Middag

125 gram stek eller rostbiff
1 apelsin eller 1 grapefrukt
1 rostat bröd eller 1 rostad smörgås
1 kopp yoghurt

Lunch

125 gram kvark
1 tomat
1 surt pickle
1 rostat bröd eller 1 rostad smörgås

TORSDAG

Middag

1 steak tartar
2 tomater
1 äppel
1 rostat bröd eller 1 rostad smörgås

Lunch

1 tomat
1 rostat bröd eller 1 rostad smörgås
200 gram fisk av ditt val

FREDAG

Middag

1 en halv rå sallad *)
1 kokt ägg
1 tomat
1 kopp yoghurt med låg fetthaltbeker
1 rostat bröd eller 1 rostad smörgås

*) Sallat kan beredas med lite salt, ättika och lite olja. Grillar köttet. Använd den normala måltiden på lördag och söndag (inte överdrivet). Kaffe och te obegränsad, utan mjölk och socker. Drick minst 2 liter vatten dagligen (utan tillsatser). Efter tre veckor har du förlorat ca 10 kg av vikt. Om du vill hålla tyngden efter denna diet, behåll sedan kosten på måndag och äta normalt för resten av veckan.