

# SOP VETVERBRANDINGS DIEET



## SOP VETVERBRANDINGS DIEET

Hierdie dieet is vir mense wat vinnig gewig moet verloor om hartoperasies te ondergaan. Jy kan hiermee aanhou so lank as wat jy wil. Dit is saamgestel om vet vinnig te verbrand en om die liggaam te detoks. Jy kan dalk die eerste twee dae hoofpyn kry.

## RESEP

900 g tamaties

1 bossie seldery

1 groen soetrissie (green pepper)

2 blokkies oxo (of enige stock blokkies)

6 groot uie

1 kg wortels

1 pakkie dik wit uiesop

2 blikkies groenbone

METODE (Kook lekker gou in die stoempot)

Sny alles in klein blokkies. Jy kan die wortels grof rasper. Maak vol met genoeg water en kook tot sag. Voeg groenbone nou by, asook die uiesop en stock blokkies. Kook goed deur. Geur met sout, peper en pietersielie. Jy kan dit fyn maak of net so eet.

DAG 1: Eet net sop en enige vrug behalwe piesangs.

DAG 2: Eet net sop en groente. Geen ertjies, mielies of bone. Bederf jouself met 'n gebakte aartappel met botter!

DAG 3: Eet soveel sop, groente en vrugte as jy wil. GEEN AARTAPPELS.

DAG 4: Eet sop en piesangs (ten minste 3) en drink afgeroomde melk.

DAG 5: Eet (...raai wat...) SOP, biefstuk en tamaties. Jy mag 500 g steak en 6 tamaties eet.

DAG 6: Sop, groente en biefstuk/hoender/vis. Eet soveel as wat jy wil daarvan, maar GEEN AARTAPPELS nie.

DAG 7: Sop, bruinrys en groente, soveel as wat jy wil. Jy kan ook onversoete vrugtesap drink.

Jy kan slegs EEN van die biefstuk dae vervang met hoender of vis.

JY BEHOORT NOU 3-5KG LIGTER TE WEEG AS JY STRENG BY DIE DIEET GEHOU HET.

BAIE BELANGRIK:

Drink 6 – 8 glase water per dag.

Geen brood, alkohol of gaskoeldranke nie.

Hoe meer jy eet, hoe meer gewig sal jy verloor.

As jy honger is, eet sop. Die sop het geen kalorieë nie – hoe meer jy daarvan eet, hoe meer sal jy verloor.

Raadpleeg altyd jou dokter voordat jy met enige dieet of aanvullings begin.

RESEP INGESTUUR DEUR – Denise Frier

FOTO – Elize Venter

Tanya Agenbag- Soos ek die vorige comments gelees het, is hierdie nie die kool sop dieet nie

Denise Frier- Tanya dit lyk beslis soos dit...sommige mense sit nie die kool in omdat dit geneig is om hulle op te blaas...maar wat ek kon aflei en na die linker kantse bord met die bestanddele kyk is is dit beslis dit...as ek verkeerd is jammer

Elize Venter -Denise baie dankie dis die resep nou spaar jy my al die tik op my cel foon thanx hoor. Die kool sop is weighless se resep

Alta Vermooten -Ek het 500g vars boontjies gebruik ipv blikkies!