

Södersjukhusets bantningsmeny.

Löksoppa

- 1 medelstort vitkålshuvud Skäres i små bitar och täcks med vatten
 - 4 morötter
 - 1 stjälkselleri
 - 2 gröna paprikor
 - 2 burkar löksoppa Häll i resten av ingredienserna och koka 1 h
 - 2 burkar krossade tomater
 - 6 stora lökar
 - 4 vitlösklyftor
- soja
svartpeppar

Matsedel

- Dag 1 Ät alla sorters frukter (ej banan) och så mycket av löksoppan som möjligt.
- Dag 2 Ät alla sorters grönsaker (undvik sädesslag, ärtor och bönor) och soppa naturligtvis.
- Dag 3 Ät alla sorters frukter och grönsaker (ej potatis) och soppa.
- Dag 4 7 – 8 bananer, 5 – 8 glas lättmjölk och soppa.
- Dag 5 6 tomater, 280 – 350 g nötkött, minst 8 glas vatten och soppa.
- Dag 6 Ät så mycket nötkött och grönsaker du vill och soppa.
- Dag 7 Ät så mycket du vill av ovan nämnda saker och drick så mycket du vill av saft, juice, te, kaffe samt ät råris och soppa.

Sjukhuset lovar att du kommer att gå ned mellan 4 – 7 kg och ändå må gott. Du kan äta så mycket du vill av soppan och ändå gå ned i vikt på grund av att dess ingredienser förbränner kalorier fortare än de produceras. Du kan följa denna diet så länge du vill utan att må dåligt. Om du följer dieten noga renar den matsmältningsorganen och håller dem friska.