

Soupe au chou

Recette



- 6 gros oignons.
- 2 poivrons verts.
- 1 gros chou vert ou rouge.
- 1 botte de céleri.

Couper en julienne moyenne ou fine avec 1 ou 2 boîtes de tomates pelées ou en purée: Couvrir d'eau dans une marmite et cuire à couvert. Garder la soupe au frigo.

Cette soupe peut être mangée chaude ou froide à tout moment. Plus elle est mangée, plus la perte de kilos est significative !

Cette soupe ne doit être mangée que dans le cadre du régime et ne doit pas être mangée seule.

PAIN, ALCOOL ET TOUTES BOISSONS GAZEUSES SONT PROSCRITS.

1^{er} jour: Manger tous les fruits à volonté (sauf les bananes) et beaucoup de soupe. Fruits frais ou en conserve au jus de fruits (mais pas au sirop). Boire du thé sans sucre, les jus de fruits (sans sucre ajouté) et beaucoup d'eau.

2^e jour: Manger des légumes et beaucoup de soupe. Le soir, une pomme de terre géante au four avec de beurre, accompagnée de la soupe. Tous les légumes sont autorisés, en conserves, frais ou congelés (sans sauce ajoutée). Les légumes verts sont les meilleurs. Proscrire : maïs, légumes secs, lentilles, petits pois, cacahuètes, amandes, etc.

3^e jour: Fruits et légumes à volonté, avec beaucoup de soupe. Pas de pomme de terre.

N.B. : Si le régime a été strictement respecté, la perte de poids est de 2 à 3 kilos.

4^e jour: Beaucoup de soupe, avec trois bananes pour le potassium et 5 à 6 verres de lait pour le calcium. Boire beaucoup d'eau. Éventuellement, manger un peu de son de blé pour faciliter le transit intestinal.

5^e jour: Beaucoup de soupe avec du bifteck du poisson ou du blanc de poulet et des légumes (sauf les pommes de terre). Dose : de 300 à 600 grammes. Manger 6 tomates fraîches ou en boîte. Boire entre 6 et 8 verres d'eau pour éliminer l'acide urique.

6^e jour: Beaucoup de soupe avec du bœuf et des légumes (sauf les pommes de terre). Jusqu'à 2 ou 3 biftecks et tous les légumes à volonté (préférence pour les légumes verts). La soupe demeure la base du régime, il faut donc en consommer beaucoup.

7^e jour: Beaucoup de soupe avec du riz complet et des légumes à volonté (sauf les pommes de terre).

N.B.: Le régime strictement respecté, la perte de poids se situe entre 4 et 8 kilos, à la fin du 7^e jour. Si la perte est de plus de 6 kilos, interrompre le régime pendant 2 jours avant de reprendre. Ce régime peut être repris indéfiniment.