

Soppa för att gå ner i vikt

Ingridienser:

- 6 st stora gula eller röda lökar
- 1-2 burkar ekologiska tomater
- 1 stort vitkålshuvud
- 2 paprikor
- 1 bunt stjälkselleri
- Rosmarin och Dragon som kryddor (stimulerar matsmältning och upptag)
- Shiitake svamp 4-8 st
- 2-3 hackade Vitlöksklyftor
- 1 st chilipeppar eller cayenne (färsk)
- 2-3 decimeter av kombu eller wakame tång (finns på hälsokost och större affärer)
- Buljong av ekologiskt märke (Krav eller Demeter)
- Kryddor som Rosmarin, Salvia, Timjan, Dragon, Dill, Oregano/Mejram osv. kan läggas till soppan som man själ önskar i slutet av tillagningstiden av soppan. Man kan också krydda efter behov med salt, peppar, persilja, buljong etc. eller någon het sås om så önskas. Men om man hat buljong så behövs inte salt eller bara lite salt.

Skär grönsakerna i mindre eller och täck sen med vatten. Koka temperatur och sjud till grönger inte speciellt många kamycket som helst utan att av den desto mer vikt förlo morgonen om ni ska vara borrensamt under en längre tid så ringsbrist.



små bitar, fräs i kallpressad olivolja i ca. 10 min, sänk sedan till lägsta sakerna är mjuka. Denna soppa lorier och man kan äta den hur gå upp i vikt, ju mer man äter rar man. Fyll tex. en termos på ta under dagen. Om soppan äts riskerar man att det uppstår nä-

Dag 1: Ät bara frukt men undvik bananer. Meloner tillhör de fruktsorter som har det lägsta kalori- innehållet. Ät bara soppa och frukt dena dag. Om man vill kan man dricka Té, tranbärsjuice, äpplejuice eller päronjuice eller bara vatten också.

Dag 2: Ät bara grönsaker. Ät så mycket ni vill av färska, råa eller konserverade grönsaker. Lägg gärna tonvikten på gröna grönsaker och bladgrönsaker och undvik torkade bönor, ärter och majs. Ät tillsammans med soppan. Ungefär vid Lunch eller middagstid den här dagen så belöna er själv med en stor potatis och smör till. Ät ingen frukt denna dag.

Dag 3: Ät så mycket soppa, grönsaker och frukt som ni vill men ät ingen bakad potatis. Om ni har följt schemat dessa tre dgr. och inte har fuskat så bör ni ha tappat 2,5 till 3,5 kg. i vikt.

Dag 4: Bananer och lågpastöriserad, ohomogeniserad mjölk, ät upp till 3 bananer om så önskas och drick samtidigt så många glas vatten som ni orkar under dagen, några glas mjölk kan också drickas, ät också av soppan. Bananer innehåller mycket kalorier och kolhydrater, det gör även mjölk, denna dag behöver kroppen Kalium och kolhydrater, proteiner och Kalcium för att minska suget efter sött och sötsaker.

Dag 5: Biff eller lamm samt tomater. Välj helst ekologiskt kött för att vara på den säkra sidan och få ett bra näringsinnehåll. Denna dag går det bra att äta så mycket som 250-500g nötkött eller lammkött och till det en burk ekologiska tomater eller ca. 6 färska. Försök dricka åtminstone 6-8 glas vatten denna dag för att skölja ut uric acid ur kroppen. Ät av soppan åtminstone 1 gång denna dag. Om man inte vill äta kött så ta istället Gluten eller Adzुकibönor eller Kyckling eller Fisk istället för Nötkött eller Lammkött.

Dag 6: Ät nötkött eller lammkött med grönsaker, ät så mycket ni vill av köttet och grönsakerna denna dag (men ät inga rotgrönsaker med mycket stärkelse tex. potatis, rödbetor etc). Man kan ta 2-3 ggr under dagen om så önskas med bladgrönsaker, men som sagt inga stärkelsrika som potatis. Ät soppan åtminstone 1 gång denna dag. Det går bra att byta ut köttet mot Gluten eller Adzुकibönor eller Kyckling/Fisk.

Dag 7: Råris, osötad frukt och grönsaker denna dag och ät så mycket ni önskar. Ät soppan minst 1 gång denna dag.



Efter 7 dagar med detta schema, bör man att känna sig lättare med åtminstone några kg vissa personer kan lätta med 5-7 kg men detta är individuellt. Energi nivån kan öka markant och det går utmärkt att fortsätta så länge man önskar med dieten. Denna diet är en diet som bränner fett och då förlorar man kalorier och går därför ner i vikt. Dieten är också renande och flushar ut orenheter ur kroppen och detta ger oftast ett förbättrat välmående. Man bör inte dricka Alkohol i någon form så länge man håller på med diet-planen pg. av att man vill ha bort överflödigt fett ur kroppen. Sluta med dieten minst 24 tim innan ni dricker alkohol i någon form.

Alla människor är individuellt olika och det gäller även varje människas matsmältningssystem, därför kommer diet-planen att ge olika effekt på olika människor. Efter dag 3 så kommer de flesta att känna sig mer energiska än innan de började (om ni inte fuskar vill säga). När ni har gjort ett 7 dagars pass kommer de flesta att finna att peristaltiken i tarmarna har förändrats, ät då en kopp fibrer i en måltid. Det går visserligen bra att dricka svart kaffe med dieten men ev. upptäcker ni efter tredje dagen att det inte finns något behov av att dricka kaffe.

Man bör definitivt undvika; Bröd, Alkohol, Kolsyrade drycker, Diet-drycker. Håll er till följande; Vatten, osötat Té, svart Kaffe, osötad Frukt och Frukt-juicer, Tranbärs-juice och utspädd gamaldags Mjök ca 50%.

Bantar-Soppan kan ätas när som helst ni känner er hungriga, ät så mycket ni vill av den och kom ihåg ju mer ni äter av soppan desto mer kommer ni att förlora av övervikten. Ät däremot ineng stekt mat eller bröd. Det går att äta grillad kyckling (men ät absolut inte skinnet) istället för nötkött. Vegetarianer kan äta Adzuki eller Mungbönor eller Seitan (en slags köttliknande produkt gjord på gluten. Finns i hälsokost och är vanlig i Japan).

Även om ni har medicinering ordinerad av en Västerländsk läkare så kommer inte denna diet-plan att få några skadliga effekter. Fortsätt med dieten så länge ni vill och känn skillnaden så småningom både Mentalt och Fysiskt före och efter. Om ni föredrar så kan ni använda grillad fisk istället för kött en av kött-dagarna (dag 5-6), man behöver nämligen mycket protein dessa dagar och nötkött har mycket av god kvalitet. Denna soppa för att gå ner i vikt kan vara en bra början för många som upplever att det är svårt att komma igång med ett viktnedgångsprogram och efter några kurer med soppan kan det sedan upplevas som lättare att delta i ett större program.