

Kålkuren
(Fritt oversatt fra Göran)

Kålkuren fra "Sacred heart Memorial Hospital" brukes av overvektige hjertepasienter som raskt må ned i vekt foran en hjerteoperasjon.

Det er viktig å følge instruksjonen nøye om man vil få resultat fra dette program. Følg oppskriften og ha rikelig med ingredienser for å kunne lage nye porsjoner så ofte det er behov. Spis så mye suppe du vil og så fort du er sulten.

OPPSKRIFT for fettforbrenningsuppen.

3 store vanlige løk.

1 boks knuste tomater

1/2 hvitkålhode

150 g frosne bønner

1 kg gulrøtter

1 grønn paprika

1/2 roteselleri

6 buljongterninger

1 flaske fond

1 pose tomatsuppe

1 ts sterk tabcosaus

Krydre med pepper, curry buljong og sterksaus etter smak. Unngå salt.

Skjær grønnsakene i små terninger, hell over øvrige ingredienser i en kjele (ca 10 l) og dekk med vann. Kok på høy varme i 10 min. Senk varmen og småkok til grønnsakene er myke. Når det er klart så bruk en stavmikser for finfordeling.

Suppen kan spises når som helst når man er sulten, ta så mye så ofte du vil, den gir ingen ekstra kalorier. Desto mer man spiser desto mer gar man ned i vekt. Fyll en termos og ta med om du skal være borte om dagen.

Om man spiser bare suppen så kan man lide av underernæring. Følg derfor oppskriften nøye.

Dag 1 Spis all slags frukt, utenom bananer. Meloner har mindre kalorier enn de fleste andre frukt.

Spis bare suppe og frukt. Drikk bare usøtet te eller vann.

Dag 2 Spis all slags grønnsaker til du er mett. Prøv grønnebladige grønnsaker og unngå tørkede bønner, erter og mais. Spis grønnsakene sammen med suppen. På kvelden kan du belønne deg med en stor bakt potet med smør. Men ingen Frukt. Drikk bare usøtet te eller vann.

Dag 3 Spis så mye suppe, frukt og grønnsaker du vil, men ingen potet. Drikk bare usøtet te eller vann.

Har du fulgt dietten så har du nå gått ned mellom 2 og 3 kg.

Dag 4 Spis 3 bananer og skummet melk, helst vann denne dag sammen med suppen. Nå behøver kroppen kalium, kalsium, kullhydrater og proteiner for å dempe søtsuget.

Dag 5 Spis 3 – 400 g oksekjøtt og en boks tomater. Eller ferske tomater. Drikk minst 6 – 8 glass vann for å skylle urinsyren ut av kroppen, spis suppe minst en gang under dagen.

Dag 6 Spis så mye oksekjøtt og grønnsaker du vil og suppe minst en gang. Ingen poteter. Drikk bare usøtet te eller vann.

Dag 7 Spis brun ris, usøtet fruktjuice og grønnsaker så mye du vil. Suppe minst en gang. Drikk bare usøtet te eller vann.

Nå har du gått ned mellom 5 og 8 kg om du har fulgt dietten.

Har du gått ned mer så ta et opphold på to dager før du starter på nytt fra dag 1. det er viktig at du ikke drikker alkoholholdige drikker pga at fettdepotene forsvinner ut av kroppen. Vent minst 24 timer etter kuren a før noen form for alkoholinntak.

Viktig: Intet brød, ingen stekt mat, ingen alkohol, ingen brus eller sodavann.

Suppen kan spises når som helst og hvor mye som helst. Jo mer man spiser av den desto mer forbrenner man. Oksekjøtt kan varieres med kylling uten skinn eller kokt fisk.

Lykke til, jeg har sett utallige eksempler på at den fungerer. Har du noen alvorlige sykdommer så kontakt din lege først.