

<b>HARTSTIGTING DIEËT</b>			
<b>DAG</b>	<b>ONTBYT</b>	<b>MIDDAGETE</b>	<b>AANDETE</b>
1	Swart tee/koffie 1/2 grapefruit 1 sny toast 2 t peanutbutter	1/2 k tuna in water 1 sny toast swart tee/koffie	30 g enige koue vleis 1 k groen bone 1 k beet 1 klein appel 1 k vanilla roomys
2	1 Gekookte eier 1 sny toast Swart tee/koffie	1 k maaskaas 5 soutbeskuitjies	2 weense worsies 1 k broccoli 1/2 k wortels 1/2 piesang 1 k vanilla roomys
3	5 soutbeskuitjies 1 sny cheddar kaas 1 klein appel Swart tee/koffie	1 Gekookte eier 1 sny toast	1 k tuna in water 1 k beet 1/2 k blomkool 1/2 klein spanspek 1/2 k vanilla roomys

**Daagliks: 8 glase water (NB)**

Die dieët werk volgens 'n chemiese afbreking en is beproef. Geen variëring van die kossoort in die dieët nie. Sout en peper kan gebruik word, maar geen speserye nie. Waar geen hoeveelheid in die dieët aangegee word nie, mag eie diskresie gebruik word, maar matig.

Die dieët moet drie dae per week gevolg word. In die drie dae sal jy 4 kg gewig verloor. Na drie dae van die dieët kan jy normaal eet, maar nie te veel nie. Jy kan tot 18kg in 'n maand verloor - **AS JY BY DIE DIEËT BLY!!!**

Roosterbrood moet droog wees. Soutbeskuitjies is Tuc, Pilz. Tyna, boontjies en groente kan geblik wees, dit is nie nodig vir vars groente nie.

Sterkte!!!