

SOP DIEET

BASIESE SOP

900g	Tamaties	1	Bondel selderye
6	Groot uie	2	Blikkies groen boontjies
2	Beefblokkies	1,5 kg	Wortels
1	Pakkie wit uie sop	1	Green pepper

Eet die sop wanneer jy honger voel, eet soveel soos jy wil en wanneer jy wil.

BELANGRIK : 8 GLASE WATER PER DAG

**GEEN BROOD
GEEN ALKOHOL
GEEN GASKOELDRANKE
GEEN DIEETKOELDRANKE**

- Dag 1 : Eet sop en vrugte (appels). Enige vrugte **behalwe** piesangs.
- Dag 2 : Eet sop en groente. Geen vrugte. Geen boontjies, ertjies of mielies nie.
Beloon jouself met 'n gebakte aartappel en botter vir aandete
- Dag 3 : Eet sop, vrugte en groente. Geen aartappel (behoort jy 2-3 kg te verloor)
- Dag 4 : Eet sop, piesang en vetvrye melk. Eet ten minste 3 piesangs. Piesangs het hoe kaloriëe en koolhidrate. Teen hierdie tyd sal jou liggaam dit nodig hê om die "cravings" teen te werk.
- Dag 5 : Eet sop, steak en tamaties. Jy mag 500g steak eet en ses tamaties.
- Dag 6 : Eet sop, groente en steak. Jy mag soveel eet soos jy kan. Geen gebakte aartappel.
- Dag 7 : Eet sop, bruinrys en groente. Jy mag soveel eet soos jy wil. Jy mag onversoete vrugtesap drink.

NB : Jy mag slegs een van die steaks dae vervang met hoender of vis.
Jy behoort 5-8 kg verloor. Jy kan solank aanhou met die dieet as wat jy wil. Hierdie dieet is ontwerp om vet vinnig te verbrand en om jou liggaam van gifstowwe te reinig.

NB : Dit is belangrik dat jy ten minste 24 uur voor jy alkohol inneem die dieet staak.