

AANDAG - DR. JAN.

DAG	ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
1	Swart tee/koffie	½ K tuna in water	90g enige kouevleis
	½ pomelo	1 sny roosterbrood	1K groenbone
	1 sny roosterbrood	Swart tee/koffie	1K beet sonder asyn
	2t grondboontjebotter		1Klein appel
			1K vanilla roomys
DAG	ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
2	1 gekookte eier	1 K maaskaas	2 Weense Worsies
	½ piesang	5 Sout beskuitjies	1K brocolli
	1 sny roosterbrood		½ K wortels
	Swart tee/koffie		½ piesang
			½ K roomys
DAG	ONTBYT	MIDDAGETE	AANDETE
3	5 Sout beskuitjies	1 hard gekookte eier	1K tuna in water
	1 sny cheddar kaas	1 sny roosterbrood	1K beet
	1Klein appel		½ K blomkool
	Swart tee/koffie		½ Klein honeyde spanspek
			½ K Roomys

HARTSTIGTING'S DIEËT

Die diëet werk volgens 'n chemiese afbreking, en is beproef. Geen variëring of verandering van die diëet nie. Sout en peper kan gebruik word maar geen speserye nie. Waar geen hoeveelheid in die diëet nie, mag deskressie gebruik word, maar matig. Die diëet moet 3 dae per week geneem word. In die drie dae sal jy 4 kg verloor. Na drie dae van diëet kan jy normaal eet maar nie te veel nie. Jy kan tot 40 pond in 'n maand verloor as jy by die diëet bly. Roosterbrood moet droog wees. Sout beskuitjie's is bv. Tuc of ritz. Tuna, boontjies en groente kan geblik wees, dit is nie nodig vir vars groente nie.