

# Vitkålskuren

(fritt översatt från danskan av Göran)

**Vitkålskuren** från "Sacred heart Memorial Hospital" används av överviktiga hjärtpatienter för att snabbt banta inför en hjärtoperation.

Det är mycket viktigt att följa instruktionerna noga om man vill få resultat av detta program.

Följ receptet noga och ha tiktligt med ingredienser för att kunna laga nya portioner så ofta det behövs. Man kan äta av soppan så mycket man vill och så fort man är hungrig.

## Recept på fettförbrännings-soppa:

3 stora salladslökar eller vanlig gul lök

1 burk krossade tomater

½ vitkålshuvud

1 burk haricots verts eller 150g frusna

1 kg morötter

1 grön paprika

½ rotselleri

6 buljongtärningar

1 flaska/burk fond

1 påse kinesisk tomat-soppa eller vanlig tomat-soppa

1 tesked stark tacosås

Krydda med salt, peppar, curry buljong och en smula stark sås

Skär grönsakerna i små tärningar, håll övriga ingredienser i kastrullen (ca 10 l) och täck med vatten. Koka i hög värme under 10 min. Sänk värmen därefter och låt sjuda tills grönsakerna är mjuka. (Görans kommentar: Själv använder jag köksmaskinens grönsaksskärare. När soppan är färdig kör jag med stavmixern för finfördelning)

Soppan kan ätas när som helst när man är hungrig, tag så mycket och så ofta du vill, den ger inga extra kalorier. Ju mer man äter ju mer går man ner i vikt. Fyll en termosflaska på morgonen och ta med om du skall vara borta på dagen.

Om man bara äter soppan kan man lida av undernäring.

Dag 1 All slags frukt, utom bananer. Honungsmelon och vattenmelon har mindre kalorier än de flesta andra frukter. Ät bara soppa och frukt. Drick bara osötat thé, tranbärsjuice eller vatten

Dag 2 Alla slags grönsaker tills du är mätt. Pröva grönbladiga grönsaker och undvik torkade bönor, ärtor och majs. Ät grönsakerna tillsammans med soppan. På kvällen kan du belöna dig med en stor bakad potatis med smör. Men ät ingen frukt.

Dag 3 Ät så mycket soppa, frukt och grönsaker du vill, men ingen potatis

Om du följt anvisningarna har du nu gått ner 2-3 kg!

- Dag 4 Bananer och skummjöl. Ät 3 bananer och drick helst vatten denna dag tillsammans med soppan. Nu behöver kroppen kalium, kalcium, kolhydrater och proteiner för att minska sötsuget
- Dag 5 3- 400 g oxkött och en burk tomat eller 6 färska tomat. Försök att dricka minst 6-8 glas vatten för att skölja ut urinsyran ur kroppen. Ät soppa minst en gång under dagen.
- Dag 6 Ät så mycket oxkött och grönskar du vill och soppa minst en gång. Ingen potatis.
- Dag 7 Brunt ris, osötad fruktjuice och grönsaker, så mycket du vill. Soppa minst en gång

Har du följt dieten har du nu tappat ca 5-8 kg!

Har du gått ner mer; gör ett uppehåll på 2 dagar innan du börjar om från dag 1 igen. Du får inte dricka alkoholhaltiga drycker på grund av att fettdepåerna försvinner ur kroppen. Vänta minst 24 timmar efter kuren innan alkoholintag

Viktigt: Inget bröd, ingen stekt mat, ingen alkohol, inget sodavatten.

Bulkmedel kan behövas för regelbunden avföring.

Soppan kan ätas när som helst och hur mycket som helst; ju mer man äter av den desto mer förbränner man. Oxköttet kan varieras med ugnstekt kyckling utan skinn eller kokt fisk någon dag.