

Diète de l'Hôpital Sacré-Cœur

Soupe

2 boîtes de tomates en dés (de 796 ml)	1 branche de céleri
3 gros oignons espagnols hachés fin	2 boîtes de fèves vertes (de 398 ml)
1 grosse boîte consommé de bœuf (de 900 ml)	2 piments verts hachés
1 sachet de soupe à l'oignon	2 lbs de carottes hachées

Assaisonner de sel, poivre, poudre de cari et de persil (pas trop). Couper les légumes en petits à moyens morceaux, ajouter de l'eau (3 cannes de 796 ml) et laisser bouillir à feu élevé pendant 10 minutes. Réduire le feu à doux et laisser cuire lentement jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.

Vous pouvez manger cette soupe autant et aussi souvent que vous le voulez. Il n'y a pas de calories dans cette soupe, plus vous en mangez, plus vous perdez du poids. Boire beaucoup de jus de fruits sans sucre, thé (vert), café et de l'eau, de l'eau, de l'eau...

PREMIÈRE JOURNÉE

Vous pouvez manger tous les fruits que vous désirez, **sauf les bananes**. Les cantaloups et les melons ont moins de calories que les autres fruits. Vous mangez **seulement** de la soupe et des fruits !

DEUXIÈME JOURNÉE

Vous devez manger beaucoup de légumes. Mangez à votre faim des légumes frais (dont des piments verts) ou en conserve. Essayez de manger des légumes verts, **mais évitez les fèves, les pois et le blé d'Inde**. Mangez les légumes avec votre soupe. Au souper, vous pouvez manger une grosse patate au four avec du beurre, **mais ne manger aucun fruits**.

TROISIÈME JOURNÉE

Vous pouvez manger toute la soupe, les fruits et les légumes que vous désirez. **Ne pas manger de patates**. Si vous avez suivi le régime tel que mentionné pendant trois jours, sans tricher, vous pouvez avoir perdu de 5 à 7 livres.

QUATRIÈME JOURNÉE

Vous devez manger des bananes et boire du lait **écrémé (0 %)**. Vous pouvez manger autant de bananes que vous voulez (**au moins 3**) et boire beaucoup de lait, toujours avec la soupe. Les bananes contiennent beaucoup de calories et d'hydrates de carbone. À ce stade votre diète, votre corps a besoin de potassium et d'hydrates de carbone. Les protéines et le calcium diminueront le goût de manger du sucre.

CINQUIÈME JOURNÉE

Vous pouvez manger de 10 à 20 onces de bœuf maigre ou poulet et une grosse canne de tomates (796 ml), jusqu'à la quantité de six tomates dans la journée. Vous devez manger votre soupe **au moins une fois** dans la journée.

SIXIÈME JOURNÉE

Vous pouvez manger du bœuf (2 à 3 steaks) avec des légumes verts. **mais vous ne devez pas manger de patates**. Assurez-vous de manger **au moins une soupe** dans la journée.

SEPTIÈME JOURNÉE

Vous pouvez manger du riz brun et des légumes (peuvent être mis dans la soupe) et du jus non sucré. Encore une fois, assurez-vous de manger à votre faim votre soupe et **au moins une fois** dans la journée.

À ce stade, après 7 journées de diète, vous devriez avoir perdu 10 à 17 livres. Si vous avez perdu plus de poids, arrêter la diète pour 2 jours avant de recommencer la série de 7 jours.

Cette diète peut être suivie aussi souvent qu'on le désire. Si vous suivez correctement ce plan, vous nettoierez votre système de toutes les impuretés et cela vous donnera la sensation d'être plus en santé que jamais. Après seulement 7 jours, vous aurez perdu au moins 10 et peut-être 17 livres et vous aurez un regain d'énergie. Vous pouvez suivre la diète aussi longtemps que vous le désirez, vous remarquerez la différence.