

Kapsasupidieet

Kestus: 1 nädal Lubadused: Kapsasupidieet on üks võimalus, kuidas lühikese ajaga palju kilosid kaotada, kuid rohkem kui 2 korda aastas seda dieeti teha ei tohiks. Maagiline kapsasupp kiirendab ainevahetust ja paneb pekid põlema, ilma et peaksid nälga kannatama.

Kapsasupidieet on üks modellide ja prominentide lemmikdieete. Seda on harrastanud Reneé Zellweger, kes pidi Bridget Jonesi rolli jaoks kiiresti 13 kilo juurde võtma ja siis jälle vaeva nägema, et endist kaalu tagasi saada. Kapsasupidieet olevat aidanud Kate Winsletil "Titanicu" jaoks vormi saada. Ka parimaks Bondi osatäitjaks peetud Sean Conneri pidavat kapsasuppi keetma, kui kõht kipub üle püksivärvi kasvama. Isegi moekeiser Karl Lagerfeldi kodu lõhnavat aegajalt kapsasupi järele.

Reeglid:

Söö iga päev kapsasuppi. Mida rohkem suppi vitsutad, seda paremini põleb rasv. Peale selle peab päevas jooma vähemalt 2 liitrit gaseerimata vett, et kahjulikke aineid kehast välja “loputada“.

Maagiline kapsasupp:

6 sibulat või 2 vart porrulauku 2 purki konserveeritud tomateid 2 rohelist paprikat 1 valge peakapsas 5 porgandit 1 peotäis sellerit

1 peotäis peterselli

2 pakki Maggi sibulasuppi

Maitsestatamiseks: soola, pipart, peterselli või tšillit.

Haki juurviljad, pane kõik ühte potti, vala veega üle ja keeda 10 minuti täistulel, seejärel madalamal kuumusel veel 30 minutit. Väike kogus äädikat vähendab kapsasupi lõhna.

Supile lisaks võib päeval süüa: 1.päev – puuvilju, välja arvatud banaani, arbuusi ja melonit.

2.päev – tooreid juurvilju, välja arvatud maisi, punaseid ube ja herneid. Öhtueinena võid endale lubada ühe vähese margariiniga küpsetatud kartuli.

3.päev – puu, -ja juurvilju nii palju kui tahad.

4.päev – 3 banaani ja rasvatut piima. Nii väheneb soov maiustuste järele.

5.päev – natuke liha ja 6 värsket tomatit.

6.päev – linnu-või loomaliha ning tooreid juurvilju nii palju kui tahad.

7.päev – täisterariisi ja juurvilju ning juua puuviljamahla.

Keelatud toidud:

- leib,
- alkohol,
- kalorirohked karastusjoogid,
- frititud toit. Tervis Pluss