

Iedere morgen: 1 sinaasappel of grapefruit 1 beschuit of geroosterde boterham koffie of thee zonder melk en suiker		
Maandag	's middags	's avonds
	1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekere magere yoghurt 2 beschuiten of geroosterde boterhammen	2 tomaten 2 eieren halve krop sla 1 beker magere yoghurt 2 beschuiten of geroosterde boterhammen
Dinsdag	1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekere magere yoghurt 2 beschuiten of geroosterde boterhammen	1 bief tartaar 1 tomaat 1 sinaasappel of grapefruit 1 beschuit of geroosterde boterham 1 beker magere yoghurt
Woensdag	1 sinaasappel of grapefruit 1 ei 2 bekere magere yoghurt 2 beschuiten of geroosterde boterhammen	125 gr biefstuk of roastbief 1 sinaasappel of grapefruit 1 beker magere yoghurt 1 beschuit of geroosterde boterham
Donderdag	125 gram kwark 1 tomaat 1 zure augurk 1 beschuit of geroosterde boterham	1 bief tartaar 2 tomaten 1 appel 1 beschuit of geroosterde boterham
Vrijdag	200 gram vis naar keuze 1 tomaat 1 beschuit of geroosterde boterham	Halve krop sla 1 ei 1 tomaat

Vlees grillen of met speciaal velletje in de pan zonder boter (te verkrijgen bij Blokker).

In het weekend mag u normaal eten.

Koffie en thee (zonder melk en suiker) en mineraal water kunnen onbepaald worden gedronken.

De sla mag op smaak worden gemaakt met een beetje zout, azijn en scheutje olie.

Als u zich 3 weken nauwgezet aan dit dieet houdt kunt u 10 kilo afvallen.

U blijft op dit gewicht indien u iedere maandag het volgende eet en drinkt:

's morgens: 1 glas water met citroen

's middags: 1 appel + 1 beschuit of geroosterde boterham

's avonds: halve krop sla, 1 ei en 1 tomaat