

Libris.RO

DR. HERMAN TARNOWER
SAMM SINCLAIR BAKER

REGIMUL MEDICAL
SCARSDALE

Cum să slăbiți 9 kilograme
în 14 zile

Traducere din engleză de
ADRIANA GLIGA



HUMANITAS
BUCUREȘTI

CUPRINS

Către cititori	7
Capitolul 1	
Regimul unei clinici particulare, acum la dispoziția tuturor	9
Capitolul 2	
Ingredientele regimului alimentar dietetic Scarsdale	17
Capitolul 3	
Misterul chimiei în regimurile alimentare	29
Capitolul 4	
Regimul infailibil	32
Capitolul 5	
Răspunsuri la întrebările celor care intenționează să țină regimul alimentar dietetic Scarsdale	44
Capitolul 6	
Mâncăți și rămâneți suplu datorită regimului Scarsdale care stabilizează pierderea de greutate	61
Capitolul 7	
Programul Scarsdale „Două săptămâni de regim – două săptămâni fără regim“ sau cum să rămâneți suplu toată viața	73
Capitolul 8	
Regimul Scarsdale pentru cunoscători în ale artei culinare	79

Capitolul 9

**Cu regimul Scarsdale faceți economii, pierzând
totodată în greutate 99**

Capitolul 10

Regimul vegetarian Scarsdale 116

Capitolul 11

Regimul internațional Scarsdale 132

Capitolul 12

**Scădeți în greutate cu regimul Scarsdale
și veți avea de câștigat pentru toată viața 156**

Capitolul 13

**Dacă ați urmat regimul Scarsdale, iată
și alte informații 165**

Capitolul 14

**Informații suplimentare, care v-ar putea
fi utile 184**

Capitolul 15

Fiți sănătoși menținându-vă în formă 220

Note medicale

**Dumneavoastră și medicul dumneavoastră — câteva
probleme medicale asupra cărora regimul are influență ... 223**

Regimul unei clinici particulare, acum la dispoziția tuturor.

Cum se explică succesul formidabil al regimului alimentar dietetic Scarsdale

În ce mă privește, eu îmi explic extraordinara popularitate a regimului alimentar dietetic (RAD) Scarsdale în două cuvinte: „Dă rezultate!“ O doamnă zveltă și elegantă îmi mărturisea de curând: „Regimul dumneavoastră este pur și simplu minunat, la fel ca și rezultatele sale.“

Orice medic bun vă va spune că ceea ce mâncați este important pentru sănătatea dumneavoastră. În ce mă privește, probabil că experiența de patruzeci de ani de medic internist, de cardiolog și de medic de familie m-a făcut să fiu în mod deosebit conștient de nevoia unui regim alimentar echilibrat căci, în toți acești ani, mereu mi-am sfătuit pacienții să bea și să mănânce cu discernământ și să încerce să rămână supli. Am întocmit pentru ei o listă cu ceea ce trebuiau sau nu trebuiau să mănânce dacă voiau sau dacă trebuiau să scadă în greutate.

Acum câțiva ani, pentru a câștiga timp, am dat la dactilografiat și la fotocopiât rezultatele reflecțiilor mele privind regimul, iar numărul incalculabil al foilor astfel reproduse, citite și răscitite, care au traversat acest continent și au ajuns în orașe din Europa și din Orientul Apropiat, este dovada eficacității curei de slăbire Scarsdale.

Abia de curând mass-media au descoperit RAD și rezultatele sale, făcându-le cunoscute marelui public. Drept urmare, cititori din lumea întreagă care au aflat din articolele din ziare și din reviste au început să trimită mii de

Respect pentru oameni și cărți

scrisori, să telefoneze, pentru a se interesa de „Regimul alimentar dietetic Scarsdale“, al doctorului Tarnower. Mi s-a spus chiar că nici un alt regim nu a fost vreodată atât de spontan și unanim aclamat. La început, că este foarte bun s-a aflat din gură în gură; cei care îl încercau informau pe alții; astfel că în scurt timp popularitatea regimului a căpătat proporții naționale și internaționale.

Cum am ajuns la o astfel de combinație perfectă de alimente?

Nimeni nu se bucură mai mult decât mine de extraordinarul succes înregistrat de RAD Scarsdale, cu atât mai mult cu cât eu nu sunt dietetician.

Încă de la începuturile carierei mele ca medic, am fost frapat de importanța, ba chiar de nevoia absolută de a te menține la o greutate normală pentru a fi sănătos, mai ales în cazul pacienților suferind de probleme cardiace.

Dar, asemeni confrăților mei, degeaba le repetam pacienților supraponderali că trebuie să slăbească: de la majoritatea nu obțineam nici un rezultat. Atunci, începeam să insist: „Trebuie neapărat să scăpați de grăsimea și de buhăiala asta. Treceți imediat pe regim!“

Mi se dădea întotdeauna același răspuns: „Am încercat tot ce se poate, doctore Tarnower, dar se pare că nici un regim nu mi se potrivește.“

Atunci m-am hotărât să abordez problema frontal. Acum nouăsprezece ani, când am înființat Centrul Medical Scarsdale, m-am străduit să creez un regim de slăbire simplu și eficace, care să-i mențină pe pacienții mei supli pe tot restul vieții. Dacă, în esență, se pune problema de a elimina excesul de grăsime pe care-l aveau, cel mai important lucru — și cel mai dificil — era de a-i ajuta să nu o mai pună niciodată la loc.

Respect pentru oameni și cărți

După ce am studiat mai multe regimuri și am constatat punctele lor bune și cele slabe, am ajuns la concluzia că erau fie prea complicate sau insuficient de eficiente, fie prea greu de ținut sau impunând restricții care îi descurajau pe pacienți.

Așa a luat naștere regimul alimentar dietetic (RAD) Scarsdale. La crearea lui au contribuit mulți factori, dar ceea ce m-a ajutat cel mai mult a fost experiența medicală acumulată în decursul anilor mei de practică, contactul strâns cu tot felul de pacienți și, bineînțeles, un bun-simț elementar.

În ultimii nouăsprezece ani, pacienții care pierdeau în greutate și, mai ales, rămâneau supli și sprinteni datorită RAD au răspândit vestea cea bună atât prin silueta lor, cât și prin viu grai. Așa s-a aflat că se petrece ceva extraordinar în domeniul regimurilor de slăbire.

Mai mulți profesori de educație fizică au făcut cunoscut regimul la sute de elevi, recomandându-le exerciții pentru dezvoltarea musculaturii și regimul alimentar Scarsdale ca să scape de grăsime.

Regimul a fost adoptat și de adepții ai jogging-ului. O infirmieră, care a pierdut repede și ușor 5 kilograme, l-a făcut cunoscut în mediul unde lucra. Soțul ei, polițist, a pierdut 6 kilograme și l-a recomandat unor colegi din poliția new-yorkeză, care erau prea grași.

Clubul de la Beach Point, din Mamaroneck, New York, a pus un anunț la avizier și o notă prinsă cu agrafă la meniu, care suna așa: „Dacă urmați regimul Scarsdale, să știți că Beach Point l-a adoptat deja... Dacă încă nu îl urmați, curând o veți face... Fiecare prânz servit în Pavilion, fiecare cină servită în sufragerie cuprinde o rețetă din regimul Scarsdale.“ O doamnă, chemată să facă parte dintr-un juriu, și-a luat la ea o cutie conținând masa de prânz din regimul Scarsdale și a fost încântată să vadă că și alte persoane din sala tribunalului avuseseră aceeași idee.

Respect pentru oameni și cărți

■ Mai multe restaurante au în meniu regimul Scarsdale.

■ Fără ca eu să știu, o ziaristă de la *New York Times Magazine* a aflat de extraordinara popularitate de care se bucura regimul. Într-un articol consacrat frumuseții, intitulat „E timpul să ne ocupăm de condiția noastră fizică“, aceasta, Alexandra Penney, a pomenit regimul citând o anecdotă: „Un vicepreședinte de la Bloomingdale, care cina într-un restaurant având ca specialitate peștele, s-a interesat de regimul pe care-l lauda însuși patronul restaurantului și s-a decis să-l încerce. A slăbit 9 kilograme în 14 zile și susține că nu a suferit de foame și nici nu s-a simțit obosit...“

■ Cam în aceeași perioadă, *Westchester Magazine* a publicat o notiță anunțând: „Un regim despre care vorbește toată lumea... «o scădere în greutate de până la 9 kilograme în 14 zile nu e ceva neobișnuit»... cei care l-au încercat susțin că acest regim e singurul care dă rezultate.“

■ A urmat *New York Times* cu un articol semnat de Georgia Dullea, intitulat „Dacă e vineri, azi mâncăm brânză și spanac“. Într-un pasaj din articol se spunea: „Printre cei care țin regimul Scarsdale se găsesc adevărații «aruncători» de kilograme... Este regimul Scarsdale, faimosul regim de 14 zile... Datorită lui s-au semnalat pierderi de greutate de până la 9 kilograme în două săptămâni. Rar se întâmplă ca cei care îl urmează să sufere de foame sau să se simtă obosiți... Regimul Scarsdale se impune tot mai mult... Este cerut de peste tot, chiar din California sau din Mexic. Iar acum, Londra a făcut o pasiune pentru el. De fapt, oriunde te duci, lumea vorbește despre el.“

■ Un articol din revista *Family Circle* spunea: „Iată un regim care a invadat precum un val seismic orașul Scarsdale, N. Y., și care s-ar putea ca mâine să măture și restul țării. Cu acest regim, puteți pierde până la 9 kilograme în 14 zile — și fără să vă fie foame.“

■ Iată un regim care nu este însoțit de sora sa geamănă, foamea; un regim necontestat de nimeni, pe care adepții îl

Mai multe restaurante au în meniu regimul Scarsdale.

Fără ca eu să știu, o ziaristă de la *New York Times Magazine* a aflat de extraordinara popularitate de care se bucura regimul. Într-un articol consacrat frumuseții, intitulat „E timpul să ne ocupăm de condiția noastră fizică”, aceasta, Alexandra Penney, a pomenit regimul citând o anecdotă: „Un vicepreședinte de la Bloomingdale, care cina într-un restaurant având ca specialitate peștele, s-a interesat de regimul pe care-l lauda însuși patronul restaurantului și s-a decis să-l încerce. A slăbit 9 kilograme în 14 zile și susține că nu a suferit de foame și nici nu s-a simțit obosit...”

Cam în aceeași perioadă, *Westchester Magazine* a publicat o notiță anunțând: „Un regim despre care vorbește toată lumea... «o scădere în greutate de până la 9 kilograme în 14 zile nu e ceva neobișnuit»... cei care l-au încercat susțin că acest regim e singurul care dă rezultate.”

A urmat *New York Times* cu un articol semnat de Georgia Dullea, intitulat „Dacă e vineri, azi mâncăm brânză și spanac”. Într-un pasaj din articol se spunea: „Printre cei care țin regimul Scarsdale se găsesc adevărații «aruncători» de kilograme... Este regimul Scarsdale, faimosul regim de 14 zile... Datorită lui s-au semnalat pierderi de greutate de până la 9 kilograme în două săptămâni. Rar se întâmplă ca cei care îl urmează să sufere de foame sau să se simtă obosiți... Regimul Scarsdale se impune tot mai mult... Este cerut de peste tot, chiar din California sau din Mexic. Iar acum, Londra a făcut o pasiune pentru el. De fapt, oriunde te duci, lumea vorbește despre el.”

Un articol din revista *Family Circle* spunea: „Iată un regim care a invadat precum un val seismic orașul Scarsdale, N. Y., și care s-ar putea ca mâine să măture și restul țării. Cu acest regim, puteți pierde până la 9 kilograme în 14 zile — și fără să vă fie foame.

Iată un regim care nu este însoțit de sora sa geamănă, foamea; un regim necontestat de nimeni, pe care adepții îl

Respect pentru oameni și cărți

recomandă prietenilor lor, de la un țarm la altul. Este regimul *cel mai ușor de ținut*. În fix opt zile, am slăbit 3,5 kilograme!

Ce ușurare enormă să nu mai trebuiască toată ziua să calculezi kaloriile, să cântărești alimentele sau să ai grijă ce cantități ingurgitezi!... Slăbești fără neplăceri și fără bătaie de cap.“

Într-un reportaj apărut în suplimentul noului ziar *Sunday Woman*, semnat de Anthony Dias Blue, acesta l-a supranumit „regimul ultim“, după un calificativ cu care l-a gratificat o prietenă a sa care încercase toate regimurile inventate până acum... A văzut-o zveltă, destinsă, fericită și, mai ales, mândră de succesul ei: „Am ținut regimul Scarsdale al doctorului Tarnower, mi-a mărturisit ea, și a dat rezultate! Am pierdut 8 kilograme în 14 zile și, ce e mai grozav, nu le voi pune la loc!

Mâncărurile prescrise de acest regim sunt savuroase și «hrănitoare». Poți merge la restaurant fără să te abați de la regim, tot așa cum poți să-l ții și acasă.

... De unde vine popularitatea acestui regim? Simplu: este eficace!“

Comentarii semnificative: cele ale persoanelor corpolente

Îndată după publicarea acestor articole și reportaje au început să sosească milioane de scrisori și comentarii de la persoane care scăzuseră în greutate datorită RAD Scarsdale. Mărturiile lor reprezintă, pentru toată lumea, dar în special pentru dumneavoastră, dovada palpabilă că, dacă acest regim a fost eficace pentru ele, nu există nici un motiv ca să nu fie și pentru dumneavoastră. Iar demonstrațiile de entuziasm și mărturiile călduroase continuă să sosească la nesfârșit, aducând dovada că adepții RAD nu numai că pierd kilograme, dar *nu le mai pun la loc*.

Cred că vă dați seama că toate aceste mărturii personale, la fel ca reportajele entuziaste din mass-media, nu au fost solicitate. În primul rând, identitatea persoanelor în cauză nu-mi este cunoscută, cu excepția propriilor mei pacienți, desigur. Acești adepți ai RAD provin din toate statele Americii, inclusiv Alaska și Hawaii, precum și din alte țări. Acești oameni nu constituie „cazuri”; prin asta vreau să spun că surplusul lor de greutate variază între doar câteva kilograme și 22 sau mai mult.

Ar mai trebui adăugați numeroșii pacienți, cândva corpolenți, pe care i-am avut în îngrijire ani de zile. În fișele lor se găsește dovada că ei *au rămas supli, an după an*, datorită programului pe care eu l-am numit „Rămâi suplu toată viața”, și care vă stă la dispoziție în această carte.

Iată câteva comentarii tipice pentru miile de persoane care au ținut regimul; unele mi-au fost făcute prin viu grai, altele sunt culese din corespondență.

„*Tocmai am terminat regimul dumneavoastră de 14 zile și am slăbit 6,5 kilograme. Este pentru prima dată că urmez un regim care dă rezultate, fără să trebuiască să mor de-a dreptul de foame. Este un regim pe care-l consider sănătos și am intenția să-l urmez până când îmi voi atinge scopul, adică până voi scăpa de tot excesul de greutate care mă împovărează.*”

(O pacientă): „*S-au împlinit trei ani de când urmez regimul dumneavoastră și am ajuns de la 69 la 53,5 kilograme, limita pe care-mi propusesem s-o ating. De atunci, am rămas suplă fără dificultate, continuând să urmez programul dumneavoastră «Două săptămâni de regim, două săptămâni fără regim». Cât despre sănătatea mea, după cum știți din examenele periodice pe care mi le faceți, mă simt mai bine decât oricând. Soțul meu îmi tot spune ce mulțumit e că a regăsit femeia suplă și seducătoare dinainte, dar încântarea lui nu se poate compara decât cu cea pe care o simt eu când îmi admir în oglindă noua siluetă!*”

Respect pentru oameni și cărți

„*Una din prietenele mele nu mai contenea să se laude cât de repede a slăbit datorită regimului dumneavoastră. O ascultam cu jumătate de ureche, căci niciodată nu m-au interesat regimurile. Nu am fost niciodată grasă, dar în ultima vreme am fost nevoită să-mi schimb stilul de viață și, cu vârsta, m-am îngrășat. Nu aveam nici un fel de disciplină în modul cum mă alimentam, doar bune intenții, dar asta nu era de-ajuns. Până la urmă, am ținut regimul dumneavoastră. A mers! Vă mulțumesc!*“

„*Nu aveam de pierdut decât vreo 4,5 kilograme, și le-am dat jos foarte repede cu regimul dumneavoastră. Rezultatele au fost aproape imediate. Am descoperit că nu sufeream deloc de foame cu combinațiile zilnice de alimente din regimul dumneavoastră. În plus, nu mai sufeream de acea foame cumplită care mă apuca în timpul nopții și care a fost întotdeauna un coșmar pentru mine. Vă mulțumesc pentru timpul și efortul pe care le-ați dedicat desigur pentru a găsi un regim care să dea rezultate și care este plăcut.*“

(Un pacient): „*Acum că am reușit, de mai bine de doi ani, să-mi mențin greutatea stabilă la 75 de kilograme, mi-e greu să cred că am fost un «bărbat gras» care făcea acul cântarului să urce la peste 95. De când am scăpat de excesul de grăsime care mă sufoca — și pe care am izbutit să nu-l pun la loc — respir ușor, mi-au revenit vigoarea și rezistența fizică, atât la tenis cât și la celelalte sporturi pe care le practic. Vă asigur, doctore Tarnower, că, datorită curei dumneavoastră, nu voi mai fi niciodată obez.*“

„*În primele două săptămâni când am urmat regimul dumneavoastră, am slăbit 6 kilograme, iar băiatul meu cel mare a slăbit 9. Asta înseamnă un total de 15 kilograme de grăsime mai puțin în familia noastră. Sunteți cu adevărat răspunzător de această avalanșă de grăsime nedorită care se aruncă în cartierul nostru. Suntem de-a dreptul încântați de efectele curei dumneavoastră.*“

Nu este o simplă modă

Majoritatea oamenilor află de un regim de la prieteni sau citesc ceva pe această temă și sfârșesc prin a-l încerca. Nu este întotdeauna un lucru înțelept. Multe cure s-au bucurat de oarecare faimă, iar unele dintre ele erau chiar periculoase pentru sănătate. Însă, după ce timp de nouăsprezece ani o mulțime de persoane au slăbit fără nici un fel de probleme cu regimul Scarsdale, s-a dovedit, fără urmă de îndoială, că acesta *nu* este doar o modă trecătoare.

Această cură este o terapie recunoscută, o cură al cărei caracter, la început selectiv, a devenit brusc public. Primirea entuziastă pe care i-au făcut-o publicul și mass-media m-a încurajat să scriu această carte, nu doar fiindcă acest regim poate să le fie util multora, ci și pentru că am impresia că versiunile care au circulat până în prezent au abordat foarte superficial programul de *slăbire pe viață*. Mă bucur că am prilejul să vă împărtășesc implicațiile profunde, vitale și durabile ale acestui regim.

Evident, întotdeauna este mai înțelept ca medicul dumneavoastră să aprobe și să vă supravegheze cura, și să sfătuiască să faceți acest lucru, chiar dacă stați bine cu sănătatea. Medicul dumneavoastră vă cunoaște mult mai bine decât mine, un străin care scrie o carte la Scarsdale, New York. Totuși, experiența mă face să cred că orice persoană sănătoasă poate urma RAD Scarsdale fără probleme.

La sfârșitul celor paisprezece zile de RAD, un tabel indicând curba dumneavoastră individuală de scădere în greutate vă va arăta în ce ritm ați slăbit. Vă voi explica în capitolul 4 cum să-l întocmiți.

Cu regimul Scarsdale faceți economii, pierzând totodată în greutate

Chiar dacă berbecuțul și biftecul sunt cărnuri scumpe, regimul alimentar dietetic Scarsdale nu este „un regim pentru oameni bogați“. Dimpotrivă, mulți susțin că alimentele pentru regimul Scarsdale costă mult mai puțin decât îi costa aprovizionarea obișnuită, fiindcă printre ele nu se numără deserturile costisitoare, gustările și tot felul de suplimente bogate în calorii, care umplu coșul și fac să crească nota de plată.

Nu mai există alimente ieftine, dar multe dintre cele cuprinse în regim, cum ar fi morcovii, țelina, dovleceii etc. sunt printre cele mai abordabile.

M-am gândit la câteva rețete economicoase, de care puteți profita pentru a face o masă care nu costă mult, este săracă în grăsimi și în hidrați de carbon. Aceste rețete vă permit să vă controlați bugetul. De exemplu, la cina de sâmbătă puteți face economii folosind delicioasa rețetă de bucați de curcan marinate, în loc să mâncați curcan sau pui fript.

Cu acest regim, urmați întotdeauna regulile de aur ale regimului Scarsdale.

CÂTEVA SFATURI UTILE PRIVIND SORTIMENTELE DE CARNE MAI IEFTINE

Căutați ce e mai convenabil și aveți grijă să nu cumpărați decât cărnuri *foarte slabe*.

Un mod excelent de a folosi sortimente de carne mai ieftine este acela de a le frăgezi marinându-le, ceea ce, în funcție de marinata aleasă, le conferă diverse arome (a se vedea rețetele de marinare date mai jos, în acest capitol). Carnea trebuie să fie numai puțin acoperită de marinată, pusă într-un vas cu capac și ținută la frigider cel puțin o oră, sau chiar peste noapte, și întoarsă din când în când.

Regulile de aur ale regimurilor Scarsdale

(Repetate pentru a vă îmbrospăta memoria)

1. Mâncați exact ceea ce vă este prescris. Nu înlocuiți un aliment cu altul.
2. Nu beți nici o băutură alcoolică.
3. Între mese, nu mâncați decât morcovi și țelină... cât doriți.
4. Singurele băuturi permise sunt cafeaua obișnuită sau decafeinizată, fără zahăr; ceaiul; apa gazoasă (cu lămâie, dacă vă place) și băuturile acidulate dietetice cu orice aromă. Puteți să beți din acestea oricât de des vreți.
5. Preparați toate salatele fără ulei, maioneză sau alte sosuri sățioase. Folosiți numai lămâie sau oțet, sau sosul cu oțet și muștar pe care-l veți găsi la capitolul 8, sau condimentele indicate în capitolul 10.
6. Mâncați legumele gătite fără unt, margarină sau altă substanță grasă; puteți să le puneți lămâie.
7. Toate felurile de carne trebuie să fie foarte slabe; dați deoparte orice urmă de grăsime înainte de a le mânca. Faceți același lucru cu pielea și părțile grase de la pui și de la curcan.
8. Nu este nevoie să mâncați tot ce e trecut pe listă, dar nu înlocuiți un aliment cu altul și nu adăugați nimic. Trebuie să respectați combinațiile indicate.

Respect pentru oameni și cărți

9. Nu vă supraîncărcați niciodată stomacul. Când simțiți că ați mâncat destul, **OPRIȚI-VĂ!**

10. Nu țineți regimul mai mult de paisprezece zile o dată.

Pregătiți și țineți la zi acest tabel al variației zilnice a greutateii dumneavoastră în cele 14 zile de regim.

	Ziua 1	2	3	4	5	6	7
Prima săptămână							
A doua săptămână							

Scădere: kilograme

Regimurile Scarsdale: prânzul alternativ

Dacă vreți, puteți înlocui cu prânzul următor oricare masă de prânz din oricare zi a regimului economic Scarsdale:

1/2 cană de brânză de vaci cremă, degresată, sau de brânză de vaci scursă, pe o frunză de salată verde
 Fructe tăiate bucăți, câte doriți; alegeți fructele care sunt mai ieftine

1 lingură de smântână degresată, de pus peste fructe
 6 jumătăți de nuci obișnuite sau de pecane, tocate,

amestecate cu fructele sau presărate peste ele
 Cafea sau ceai sau băutură acidulată dietetică.

După prima săptămână

Repetăți timp de încă o săptămână meniurile de mai jos ale regimului economic sau, dacă preferați, schimbați-le cu meniurile din RAD Scarsdale sau cu cele din celelalte regimuri Scarsdale.

Respect pentru oameni și cărți

MICUL DEJUN DE FIECARE ZI

1/2 grepfrut sau 1/2 jumătate cantalup, sau un fruct de sezon (alegeți-l pe cel mai ieftin)

1 felie de pâine proteică, prăjită, fără nimic altceva
Cafea sau ceai (fără zahăr, lapte sau frișcă; puteți îndulci cu un înlocuitor de zahăr)

Rețetele pentru felurile de mâncare însemnate cu un asterisc se găsesc după meniul de duminică și enumerarea ingredientelor pentru prânzul alternativ.

LUNI

PRÂNZUL

Supă de pui

*Salată specialitate

1 felie de pâine proteică, prăjită

Cafea sau ceai

CINA

Pește, proaspăt sau congelat (cel mai ieftin), la grătar sau la cuptor

Salată asortată (oricâte legume și verdețuri doriți)

1/2 grepfrut, sau fructe de sezon

Cafea sau ceai

MARȚI

PRÂNZUL

Salată de fructe pe frunze de salată verde; sunt permise toate combinațiile de fructe; puteți mânca oricât doriți

Cafea sau ceai

CINA

Un biftec gros, tocat, la grătar (din sortimentele de carne de vită mai puțin scumpe, dar foarte slab; dacă se poate, tocați carnea acasă, după ce ați dat deoparte toată grăsimea)

Varză de Bruxelles, în sezon, sau varză albă sau broccoli