



Le Régime de la Soupe aux Choux

Voici la recette de base: il s'agit d'une soupe.

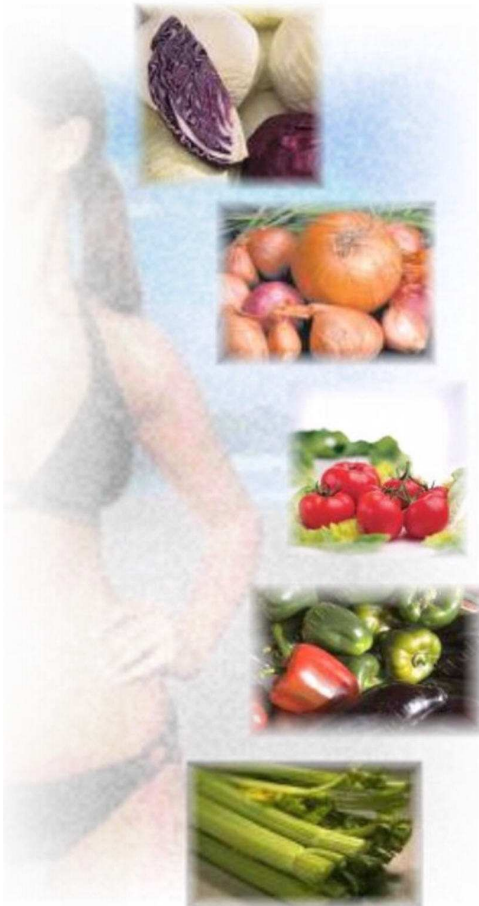
Il faut en boire un ou deux bols à chaque repas (midi et soir).

Au fur et à mesure des jours, vous y associez Fruits, légumes et viande.

Buvez beaucoup d'eau et mangez autant de soupe qu'il vous plaira.
Ne grignotez pas !

SUIVEZ LE REGIME JOUR APRES JOUR ! (page 2)

CONTENU - Pour 4 litres de soupe (une cocotte minute)



Un 1/2 chou blanc ou rouge

Riche en Fibres, Vitamine C et Potassium

3 grands oignons

Fibres, Protéines et Potassium

1 boîte de tomates pelées (250gr.)

Vitamine A, B et C et Potassium

1 poivron vert

Vitamine A et C et Potassium

une 1/2 botte de céleri

Fibres et Potassium



La semaine

Le Matin : Café noir ou thé - Jus de fruit sans sucre -
(A la rigueur une orange, pour caler. Un bol de soupe pour les plus courageux...)

Un bol de soupe à chaque repas + ...



Bon régime et bon courage !