

## **Peruanische Abnehm-Suppe** (wird in Kardio-Kliniken angewandt vor schweren Herz-Operationen)

### **Zutaten:**

5 Gläser Wasser  
¼ Kohl  
4 Bündel Sellerie (=> der Sellerie verbrennt das Körper-Fett)  
1 mittlere Zwiebel  
½ Pepperoni  
½ Würfel Hühner-Boullion  
2 ganze Tomaten

### **Zubereitung:**

Alles in eine Pfanne geben und bei tiefen Temperaturen 10 Minuten lang kochen, bis das Gemüse gekocht ist.

### **Tag 1**

Nur zubereitete Suppe und frische Früchte essen (Bananen sind verboten!!) => super wären Wasser-Melonen, da sie wenig Kalorien haben. Trinken darf man alles – aber OHNE Zucker.

### **Tag 2**

Heute nur Gemüse (roh, gekocht, etc.) und Suppe essen!! Aber ohne Butter, Öl, etc. Verboten sind auch Bohnen, Linsen oder Mais. Am Abend darf eine im Ofen gekochte Kartoffel gegessen werden (mit fast keiner Butter oder Öl). Heute werden keine Früchte gegessen.

### **Tag 3**

Heute kombinieren Sie die beiden Tage 1 und 2, aber OHNE Bananen oder Kartoffeln. Bis heute werden Sie schon 2.5 bis 3.5 kg abgenommen haben.

### **Tag 4**

Heute nur Suppe essen inkl. Bananen und entrahmter Milch => bis max. 3 Bananen und 2 Tassen Milch.

### **Tag 5**

**FLEISCH!!!** Bis ½ kg mageres Rind-Fleisch oder Poulet ohne Haut. 5 frische Tomaten und 5-8 Gläser Wasser, um die Säure des Fleisches zu eliminieren. Mindestens 1mal die Suppe essen.

### **Tag 6**

Gemüse und mageres Fleisch essen so viel Sie wollen! Z.B. ein Steak am Morgen, eines zum Mittagessen und eines zum Abendessen kombiniert mit viel Salat (ohne Kartoffeln). 1mal die Suppe essen.

### **Tag 7**

Um den Zyklus fertig zu machen, Vollkorn-Reis essen und frische Fruchtsäfte OHNE Zucker trinken und so viel Gemüse wie Sie mögen. Essen Sie so viel sie runterbringen. Mindestens 1mal die Suppe essen.

**Nota: Generell gilt, dass Sie jeden Tag so viel von der Suppe essen sollten, wie sie mögen oder können (je mehr Suppe, desto mehr wird Fett verbrannt).**