

## Toronto General Hospital Diet

Das General Hospital verspricht, dass man mit diesem Diätplan 10 - 17 Pfund (englische Pfund à 452g) pro Woche verlieren und sich dabei wohl und fit fühlen kann- und essen soviel man mag. Der andere Vorteil dieser Diät ist, dass die darin enthaltenen Bestandteile Kalorien schneller verbrennen als man sie produzieren kann. Man kann diese Diät so lange machen wie man will, ohne sich jemals krank oder schwach zu fühlen. Nach 7 Tagen werden Sie beginnen sich **leichter und voller Energie** zu fühlen. Dieses Wochenprogramm können Sie so oft wiederholen, wie Sie es wünschen:

### Wundersuppe:

3 grosse Zwiebeln  
1 grosse Dose Tomaten (Pelati)

1 kleiner Kabis

2 Peperoni

1 Bund Stangensellerie (nicht Knolle!)

3 - 4 Karotten

1 Päckli Zwiebelsuppe (Knorr, oder was auch immer)

Gewürze nach Wunsch

Das Gemüse kleinschneiden, mit Wasser bedecken und eine gute Stunde kochen. Nach Wunsch kann auch etwas Sojasauce beigegeben werden. So oft man Hunger verspürt, kann von dieser Suppe gegessen werden soviel man will. Sie produziert absolut keine Kalorien. **Je mehr man davon isst, umso schneller verliert man Gewicht.**

1. Tag: Alle Früchte (ausgenommen Bananen). Man kann essen soviel man will. Wer gerne Melonen mag, soll davon essen, sie haben fast keine Kalorien, d.h. wenn nur Melonen während eines ganzen Tages gegessen werden, kann der Gewichtsverlust bis zu 3 Pfund betragen.
2. Tag: Gemüse, roh oder gekocht, soviel man will (ohne jegliches Fett oder Käse). Verboten sind Erbsen, Bohnen und Mais.
3. Tag: Früchte und Gemüse (ausgenommen Bananen und Kartoffeln)
4. Tag: Bananen und Milch. Man darf bis zu 8 Bananen essen und bis zu 8 Gläser 2% Milch (Milch - Drink) trinken. Bananen bestehen aus Kalorien, (Kohlenhydrate) und Kalium.
5. Tag: \*Rindfleisch (oder Geflügel) und Tomaten. Man kann bis zu 8 Tomaten essen und soviel Gemüse 280 - 320g (10 - 12oz) wie man mag.
6. Tag: \*Rindfleisch (oder Geflügel) und Gemüse. Soviel Fleisch oder Geflügel wie man will und soviel Gemüse wie man mag (ausgenommen Kartoffeln). Alles Gemüse natürlich nur im Wasser gekocht.  
\* Man sollte versuchen mindestens 8 Gläser Wasser zu trinken während der Fleischtage, um die Säuren aus dem System zu spülen.
7. Tag: Brauner Reis, Gemüse - und Fruchtsäfte (zuckerfrei).  
Kaffee und Tee (schwarz, d.h. ohne Milch und Zucker) kann getrunken werden soviel man will. Wann immer ein Hungergefühl auftritt - zurück zur Suppe! Brot, zum Frühstück oder auch sonst, ist absolut tabu!