

## VETVRIJ ZIEKENHUIS DIEET (duur drie weken)

*ontbijt: iedere ochtend kop thee, geroosterde boterham en een sinaasappel*

### MAANDAG

#### Lunch

1 sinaasappel of 1 grapefruit  
1 ei gekookt  
2 bekertjes magere yoghurt  
2 beschuiten of 2 geroosterde boterhammen

#### Diner

2 tomaten  
2 eieren gekookt  
1 halve krop sla \*)  
1 beker magere yoghurt  
2 beschuiten of 2 geroosterde boterhammen

### DINSDAG

#### Lunch

1 sinaasappel of 1 grapefruit  
1 ei gekookt  
2 bekertjes magere yoghurt  
2 beschuiten of 2 geroosterde boterhammen

#### Diner

1 biefstuk tartaar  
1 tomaat  
1 sinaasappel of 1 grapefruit  
1 beker magere yoghurt  
1 beschuit of 1 geroosterde boterham

### WOENSDAG

#### Lunch

1 sinaasappel of 1 grapefruit  
1 ei gekookt  
2 bekertjes magere yoghurt  
2 beschuiten of 2 geroosterde boterhammen

#### Diner

125 gram biefstuk of rosbief  
1 sinaasappel  
1 beschuit of 1 geroosterde boterham  
1 beker yoghurt

### DONDERDAG

#### Lunch

125 gram kwark  
1 tomaat  
1 zure augurk  
1 beschuit of 1 geroosterde boterham

#### Diner

1 biefstuk tartaar  
2 tomaten  
1 appel  
1 beschuit of 1 geroosterde boterham

### VRIJDAG

#### Lunch

1 tomaat  
1 beschuit of 1 geroosterde boterham  
200 gram vis naar keuze

#### Diner

1 halve krop sla \*)  
1 ei gekookt  
1 tomaat  
1 beker yoghurt  
1 beschuit of 1 geroosterde boterham

\*) De sla mag worden aangemaakt met wat zout, azijn en een beetje olie. Het vlees grillen.

Op zaterdag en zondag normaal eten (niet overdreven). Koffie en thee ongelimiteerd, **mits zonder melk en suiker**.

Dagelijks minimaal 2 liter water drinken (zonder toevoegingen). Na drie weken circa 10kg kwijt.

Wil je na dit dieet op gewicht blijven, dan maandag het dieet aanhouden en de rest van de week normaal eten.