

Suppe

Entschlacken und Abnehmen in kurzer Zeit.

Die Wundersuppe hält, was sie verspricht: Sie kurbelt den Stoffwechsel an. Sie verbrennen jede Menge Fett, ohne dabei zu hungern. Außerdem entgiftet sie den Körper prima. Wenn sie 10 Tage lang durchhalten, können Sie tatsächlich bis zu 7 Kg abnehmen. Großes, weiteres Plus: Die Wundersuppe ist unglaublich praktisch, weil Sie eine größere Menge für ein paar Tage kochen können. Einfach loslöffeln und sich keine weiteren Gedanken um Ihren Speiseplan machen müssen. Neben dem Pfundverlust verwöhnen Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen, stärken Ihre Abwehrkräfte und fühlen sich tatsächlich so, als könnten Sie Bäume (*Sträucher*) ausreißen!

Hier das Rezept:

- 1 Kopf Weißkohl
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 kg Möhren
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Stangensellerie
- 1 - 2 Dosen Tomaten
- 1 - 2 Teelöffel Gemüsebrühe-Extrakt

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. Mit Wasser bedeckt aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und das Gemüse auf kleiner Flamme gar kochen. Nach Belieben würzen, allerdings kein herkömmliches Salz verwenden. Wenn überhaupt dann Himalayasalz. Zu beziehen bei: Govinda-Versand D-55767 Abentheuer Waldstr. 18 Tel. 06782-989001, Fax 06782-989002, www.govinda-versand.de

Wenn Sie die Suppe verfeinern möchten, nehmen Sie Thymian, Salbei, Zitronengras oder Knoblauch. Das Gute: An der Wundersuppe dürfen Sie sich satt essen, es gibt keine Mengenbegrenzung, das heißt, wenn Sie fünfmal täglich Lust auf Kohl & Co. haben, löffeln Sie nach Herzenslust und nehmen trotzdem ab. Praktisch für Berufstätige: Nehmen Sie die Wundersuppe in einer Thermoskanne mit auf den Arbeitsplatz. Wenn Sie sich Extras gönnen möchten, greifen Sie bitte nicht zu Pralinen und Chips, sondern halten Sie sich an folgende Liste.

1. Tag: Zusätzlich erlaubt ist frisches Obst, aber keine Südfrüchte (*Bananen*).
2. Tag: alle grünen Gemüse und abends 1 Pellkartoffel.
3. Tag: frisches Obst und gedünstetes Gemüse, aber keine Kartoffeln.
4. Tag: 3 Bananen und ein Glas Sojamilch.
5. Tag: 1 kleine Portion gegrillte Hühnerbrust oder gegrillter Fisch, 6 Tomaten.
6. Tag: 1 kleines gegrilltes Steak, grüner Salat ohne Dressing.
7. Tag: Naturreis ohne Salz und ohne Butter und dazu gedünstetes Gemüse nach Wahl.

Übrigens: Wenn Sie der Kohlgeruch beim Kochen in der Wohnung stört, geben Sie einfach einen kleinen Schuß Essig ins Kochwasser. Das wirkt garantiert dagegen.