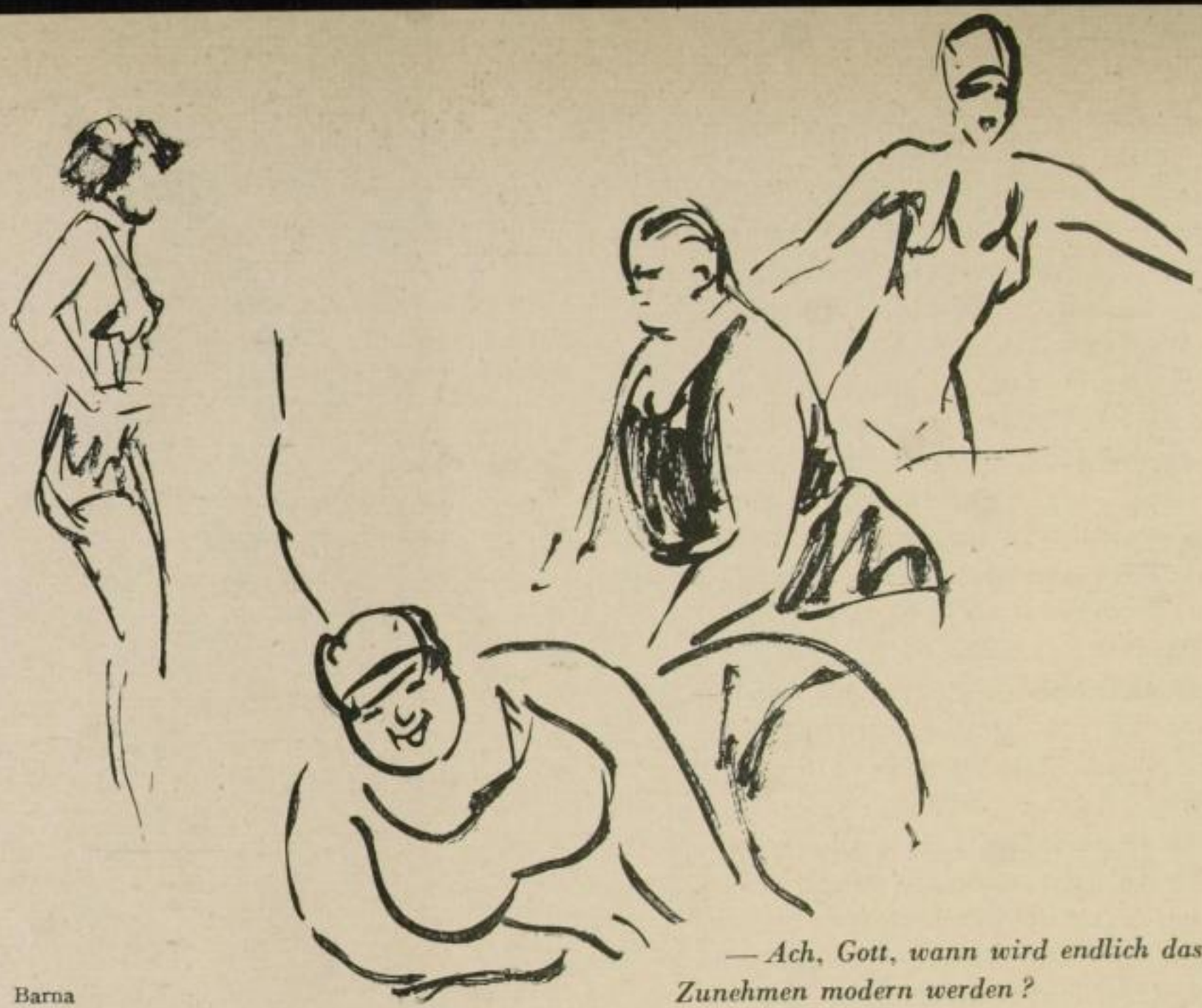

Barna

— Ach, Gott, wann wird endlich das Zunehmen modern werden?

MARGINALIEN

Die Hollywood-Hungerkur

Frühstück für alle Tage gleich: 1—2 Tassen Tee oder Kaffee, wenig gesüßt, mit wenig Milch, eine Orange oder ein Apfel, kein Gebäck. Tee und Kaffee, möglichst wechselnd, wird auch zu jeder Mahlzeit mittags und abends genommen. Das wird nicht mehr gesondert angegeben.

1. Tag:

Mittag: Eine Orange (oder ein Apfel, wie immer), 1 hartes Ei (lange gekocht), 6 Scheiben roher Gurke oder Salat ohne Öl, 3 Stück Toast (halbfingerbreite Semmelscheiben).

Abend: 2 harte Eier, 1 Tomate, ½ Kopfsalat ohne Öl, eine Orange.

2. Tag:

Mittag: 1 Orange, 1 hartes Ei, ½ Kopfsalat, 2 Toaste.

Abend: Beefsteak, ½ Kopfsalat, 1 Tomate, 1 Orange.

3. Tag:

Mittag: Orange, 1 Ei, 8 Scheiben roher Gurke.

Abend: Kalbskotelett, 1 Ei, 3 Radieschen, 2 Oliven, ½ Salat, Orange.

4. Tag:

Mittag: 1 Mokkatasse weißen Käses, 3 Toaste, 1 Tomate, Orange.

Abend: Beefsteak, Salat, Orange.

5. Tag:

Mittag: Orange, Kotelett, Salat.

Abend: 1 Ei, 3 Toaste, Orange.

6. Tag:

Mittag: Orange, Tee oder Kaffee.

Abend: 1 Ei, 3 Toaste, Orange.

7. Tag:

Mittag: Orange, 2 Eier, Tomate, Salat, 2 Oliven.

Abend: Kalbskotelett, 6 Scheiben Gurke, 2 Oliven, 1 Tomate, Salat, Orange.

8. Tag:

Mittag: Kotelett, Salat, Orange.

Abend: Gebratenes Fleisch, Spinat ohne Butter, 4 Stangen Spargel, Orange, Toast.

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id355966999-19321100/78 gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG UNIVERSITÄT ERFURT