

JORIE WEIGHT LOSS CENTER

Eigram, Inc.

611 Enterprise Dr
Oak Brook, Illinois 60523
Telephone 630.575.0855

818 W. Northwest Hwy
Palatine, Illinois 60067
Telephone 847.358.1500

SOPA (CALDO) DE POLLO CON VEGETALES

EMPIEZE EL DIA CON UNA OMELET DE VEGETALES

UN POLLO ROSTIZADO

(Pre-cocido de Jewel o Dominicks)

O Pechuga de pollo crudo o en bote con caldo

VEGETALES

Escoja vegetales enlistados en la hoja de la dieta, O broccoli, coliflor, esparragos, repollo, apio cebolla, hongos, pimientos, espinacas, ejotes, tomates, lechuga escarola

ESPECIES

Ajo, cilantro, oregano, OPCIONES: Comino, Pimienta de cayena o chile
Jitomate picado y o queso americano sin o bajo en grasa

Cortar el pollo en pedazos pequenos. Tire la piel y la grasa. Ponerlo en una cacerola y adhiera agua. Agreguele algunos o todos los vegetales y espere a que hierba. Ponerlo a fuego lento y cocinarlos por 20 minutos, entonces agreguele queso si lo desea. Cocinarlo por otros 10 minutos.
Pollo crudo mas tiempo. Se sirve caliente.

SE COME DIARIO PARA ALMUERZO O CENA O CUANDO QUIERA.

ENTRE COMIDAS SE PUEDE COMER

Rebanadas de pechuga de pavo o carne de res. Huevos cocidos, Camarones cocinados, atun blanco sin nada, rebanadas de queso bajo en grasa, vegetales crudos, omeleta de vegetales ensalada solamente con especias y vinagre.

BEBIDAS

Café Negro o con crema en polvo y azucar dietetica, soda de dieta, de toda menos color café y agua, agua.

La cantidad no es imortante. Hacerlos de 3 a 7 dias. Minino se pierde una libra por dia. Descance por 2 o 3 dias y repitalo otra vez.