

# 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**

## DIETA DE QUATRO DIAS

### **DESAYUNO**

**TODOS LOS DIAS:** Un jugo de toronja grande, café negro

### **PRIMER DIA**

#### **ALMUERZO**

Dos huevos cocidos (hervidos en agua)  
Ejotes cocidos  
una mitad de toronja

#### **COMIDA**

Un bistec asado  
Ensalada de lechuga  
Tomates y apio  
Una manzana

### **SEGUNDO DIA**

#### **ALMUERZO**

Media porcion de espinacas  
Manzanas cocidas o pure de manzana  
coliflor

#### **COMIDA**

Chuleta de cordero o humburguesa asada  
Un quarto de una cabaza de lechuga  
Un vaso grande de jugo de tomate

### **TERCER DIA**

#### **ALMUERZO**

Ensalada de lechuga, tomate y apio  
Una rabanada mediana de Roast Beef  
o hamburguesa  
Una manzana

#### **COMIDA**

Pollo cocido  
Tomates cocidos  
Vaso grande de jugo de ciruela

### **QUARTO DIA**

#### **ALMUERZO**

Dos huevos revueltos o cocidos  
Ejotes al vapor  
Un vaso grande de jugo de tomate

#### **COMIDA**

Bistec cocido  
Ensalada de lechuga  
Pina fresca o de bote

### **LO SIGUIENTE DEBE SER SEGUIDO AL PIE DE LA LETRA**

**Los quattro dias de dieta estan comprobados que funcionan. No varie o cambie ninguno de los alimentos que han sido seleccionados para cada dia. No deben llevar ningun otro tipo de sason que no sea sal y pimienta. De el menu, las partes en que no se menciona cantidades no hay restricciones en cuanto a limitaciones otras que su propio sentido comun.**

**Este regimen cubre quattro dias. En estos quattro dias es posible perder hasta diez libras. Cuando haya completado los quattro dias regrese a su dieta regular pero no exceda cantidades.**