Диета с жиросжигающим луковым супом

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-s-zhiroszhigayushim-lukovym-supom/
Диета с жиросжигающим луковым супом великолепная и безопасная. Она очистит Ваш организм от загрязнения и даст ощущение хорошего самочувствия. При точном соблюдении диеты за неделю Вы должны сбросить от 4 - 8 кг.

Приготовление лукового супа

Ингредиенты:
- 6 луковиц среднего размера,
- несколько помидоров (можно консервированных),
- 1 небольшой кочан капусты,
- 2 зеленых перца,
- 1 пучок сельдерея,
- 1 кубик овощного бульона.

Приготовление:
Порезать овощи на мелкие или средние кусочки, залить водой, приправить солью, перцем и острым соусом (по желанию). Кипятить на сильном огне 10 минут, затем уменьшить огонь и варить, пока овощи не станут мягкими.

Во время диеты с луковым супом категорически нельзя употреблять: алкогольные напитки, хлеб, газированные напитки Ничего нельзя жарить или готовить с добавлением жира.

Жиросжигающий луковый суп можно есть в любое время, когда Вы голодны. Ешьте его столько, сколько хотите, и тогда, когда хотите - суп не добавляет калорий. Наполните им утром термос, чтобы прихватить с собой, если в течение дня Вы будете находиться вне дома или отправляетесь в поездку. А остальные продукты распределяются так:

1 день - луковый суп и фрукты: любые фрукты, кроме бананов. В качестве питья можете использовать несладкий чай, клюквенный сок, несладкий кофе или воду. Не добавляйте молоко в чай или кофе. Пейте много воды.

2 день - луковый суп и овощи: любые свежие, тушеные (без масла), вареные овощи. Можете есть все овощи, какие хотите. Ешьте, пока не насытитесь. Можете есть сырые, свежие или консервированные овощи. Допустима листовая зелень. Ешьте все это с супом. Держитесь подальше от сушеных бобовых, зеленого горошка и кукурузы. Можно немного печеной или отварной картошки с небольшим количеством масла.

3 день - луковый суп, овощи и фрукты. Но никакой картошки уже нельзя.

4 день - луковый суп, овощи и фрукты. Сегодня можно 2 банана и стакан низкокалорийного молока. Выпить так много стаканов воды, сколько Вы в состоянии, параллельно с супом.

5 день - луковый суп, говядина и помидоры. Сегодня можно 400-500 г отварной нежирной говядины, или курятины (без кожи), или рыбы. И свежих помидор сколько хочешь. Если нет свежих, то банку консервированных в собственном соку. Без фруктов.

6 день - луковый суп, говядина и зеленые листовые овощи. Замени помидоры салатом, капустой, огурцами, зеленым перцем. Без фруктов.

7 день - луковый суп, коричневый рис, овощи, фруктовый сок. Любые овощи, которые, например, можно добавить в рис. Фруктовый сок без сахара.

Необходимо: пить больше воды (негазированной!) 1,5-2 литра в день, чай, кофе без сахара.

Жиросжигающий луковый суп есть просто так нельзя. Иначе потом не будет эффекта. Лучше суп есть 3 раза в день: на завтрак, обед и ужин. В последние дни хотя бы раз в день надо поесть супа.