

# Боннский суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **45.91 ккал.**  
Белки: **1.19 г.**  
Жиры: **3.15 г.**  
Углеводы: **3.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bonnskij-sup/>

Название супа происходит от основы, который этот суп составляет - лук. Суп является диетическим и по завершению седьмого дня вы можете потерять от 5 до 8 кг. Если вы скинули более 7 кг тогда вам стоит сделать 2х дневный перерыв прежде чем вы сядите на него снова.

Жидкая суповая диета - в основе диеты - овощной суп.

## Ингредиенты:

- 500 г белокочанной капусты
- 170 г моркови
- 170 г сельдерея
- 150 г головок белого лука
- 150 г зеленого лука
- 300 г цветной капусты
- 300 г грунтовых помидоров
- 20 г свежего чеснока
- 0,1 л оливкового масла
- 1,5 л воды
- 2 кубика овощного бульона
- 1 ст.л. толченого кориандра
- 1 ст.л. измельченного тмина
- 1 ст.л. порошка карри
- 2 высушенных стручка острого красного перца
- 2 лавровых листа
- 1 ч.л. соевого соуса
- немного св. имбиря

- зелень петрушки, кинзы

**Приготовление:**

Нарезанный тонкими колечками лук (вместе с зеленым) слегка обжарить в оливковом масле. Заправить порошком карри, тмином, чесноком и тушить на слабом огне. Затем добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерей, а также нашинкованную белокочанную капусту, разделенную на соцветия цветную капусту и нарезанные помидоры. Все залить водой. Добавить кориандр, кубики, лавровый лист, мелконарезанные стручки перца и остальные приправы из рецепта. Суп варить, пока не сварятся овощи.

Во время диеты запрещается употреблять алкоголь.

Рекомендуется много пить - не менее 3 л минеральной воды в день. Разрешен несладкий чай.

Вместе с супом может быть съедено следующее:

1-й день: все сорта фруктов, кроме бананов.

2-й день: зеленые овощи. На ужин - одна вареная картофелина с маслом.

3-й день: фрукты и овощи, но без картофеля.

4-й день: три банана и нежирное молоко.

5-й день: порция куриной грудки или рыбы, 6 помидоров.

6-й день: отбивная с зеленым салатом.

7-й день: натуральный рис с овощами.

Если верить словам топ-моделей, то пользуясь этой суповой диетой можно сбросить за неделю до 5 кг. Так что приятного вам худения!!