Супы для похудения

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/supy-dlya-pohudeniya/

Для достижения нужного эффекта во время проведения диеты супы для похудения нужно употреблять 3-4 раза в день. Готовят диетические супы не только на воде, но и на нежирном бульоне. Вы можете выбрать любой суп для похудения, исходя из своих вкусовых предпочтений и потребностей организма.

Для приготовления супа для похудения из сельдерея вам понадобится: 200 г мелко порезанного корня сельдерея, 5-6 крупных луковиц и столько же моркови и томатов, 2 шт болгарского перца, маленький кочан капусты, 400 г стручковой фасоли, 1,5 л томатного сока. Нарезанные овощи складывают в кастрюлю и заливают томатным соком так, чтобы он покрыл овощи (при необходимости можно долить воду). Суп для похудения из сельдерея довести до кипения, проварить 10 минут на среднем огне, не накрывая крышкой, а затем еще 10 минут - закрыв крышкой.

Для приготовления супа для похудения из авокадо предварительно готовится бульон из нежирного куриного филе (200 г). Затем в бульон кладут 150 г нарезанного кольцами лука и

стручок зеленого острого перца, нарезанного кубиками. Бульон доводят до кипения и кладут в него мякоть 5 авокадо, нарезанную зелень кориандра и добавляют сок 1 лимона. Готовый суп для похудения взбивают в блендере.

Для создания лукового супа для похудения берут 4 крупные луковицы, подрумянивают их на растительном масле, добавляют 1 ст. ложку муки и 100 г белого вина. Эту смесь выливают в говяжий бульон (2 л), добавляют 1 зубчик чеснока и нарезанную зелень, доводят до кипения и варят на маленьком огне примерно час. Пол стакана мадеры смешивают с 3-мя яичными желтками, а затем вводят эту смесь в готовый суп для похудения. В тарелки с супом кладут гренки из подсушенного батона и немного тертого твердого сыра.

Рецепт томатного супа для похудения таков: сначала отваривают 500 г телятины и 300 г картофеля в 1,5 л воды. Затем добавляют одну луковицу и 1 кг протертых помидоров, варят полчаса. Потом в суп кладут 1 мелко нарезанный болгарский перец, лавровый лист, петрушку, чеснок и дают супу настояться. Томатный суп для похудения готов. Специалисты-диетологи считают, что томатный суп для похудения, наряду с супом из сельдерея, являются одними из самых эффективных для похудения