

## Волшебный суп от докторов



На 100 грамм:  
Калорийность: **25.07 ккал.**  
Белки: **1.21 г.**  
Жиры: **0.07 г.**  
Углеводы: **4.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/volshebnyj-sup-ot-doktorov/>

### **Ингредиенты:**

- 400 гр., стеблей сельдерея
- 0,5 кг., белокочанной капусты
- 6 небольших луковиц
- 3 средних свежих или консервированных помидоров
- 2 шт., сладкого зеленого перца
- соль
- черный перец

### **Приготовление:**

Овощи нарезать, залить 3 литрами воды, добавить соль по вкусу и немного черного молотого перца. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить 10 мин., после этого делаем огонь более слабым и продолжаем варить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими.

Вот и все! Наш суп из сельдерея для похудения готов и можно приступать к сельдереевой диете! Суп из сельдерея получается постный, диетический, жиросжигающий, легко усваивается и очень полезен.

Суп из сельдерея для похудения разработали американские хирурги, для того чтоб перед предстоящей операцией, люди страдающие ожирением могли похудеть.

Суп очень эффективный, такая диета не жесткая и позволяет похудеть очень быстро. Сельдереевая диета не имеет противопоказаний или каких-либо ограничений, соблюдать диету может каждый. При регулярном употреблении сельдерей оказывает общеукрепляющее, омолаживающее и даже очищающее действие.

Сельдерейная диета рассчитана на 1 неделю, в течении этих дней можно есть фрукты, кроме винограда и бананов, и овощи, кроме картофеля. Пить без ограничений чистую воду, минеральную воду без газа, зеленый чай или кофе без сахара.  
Основное условие - каждый день по одной тарелке волшебного супа.