

Д. В. Нестерова

Худеем

на сунчиках



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 641/642
ББК 36.99
Н56

Нестерова, Д. В.

Н56 Худеем на супчиках / Д. В. Нестерова. – М. : РИПОЛ классик, 2018. – 256 с.

ISBN 978-5-519-64072-5

Диета на основе супов считается одной из самых эффективных. Питаясь в течение нескольких недель только первыми блюдами, вы без вреда для здоровья избавитесь от лишних килограммов. На страницах данной книги вы найдете рецепты вкусных и полезных бульонов и супов, предназначенных для похудения.

**УДК 641/642
ББК 36.99**

ISBN 978-5-519-64072-5

© Издание, оформление.
ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2018

Введение

В настоящее время диетологами разработано сотни методов похудения, среди которых можно выбрать тот, что подходит именно вам. Суповая диета считается одной из самых эффективных. Соблюдая ее, за неделю можно сбросить около 5 кг. К тому же это абсолютно безопасная диета — употребляя в течение одной или нескольких недель только первые блюда, вы не будете ощущать упадка сил, а также дефицита витаминов и питательных веществ.

Привлекательность суповой диеты состоит в том, что вы можете есть практически любые супы. Исключение составляют только блюда из жирного мяса.

Существует огромное количество рецептов супов, предназначенных для похудения. Условно их можно разделить на 3 группы. Первая — это супы с так называемыми сжигателями жира, к которым относятся зелень и авокадо.

Зелень обладает низкой калорийностью, а на ее переработку организм затрачивает дополнительную энергию.

Авокадо, несмотря на достаточно высокую калорийность, сжигает запасы жиров и способствует снижению уровня инсулина в крови, блокируя тем самым потребность организма в сладкой пище.

Вторая группа — это первые блюда с блокировщиками жиров, то есть продуктами, которые препятствуют поступлению и накоплению избыточных жиров из пищи. К таким

продуктам относятся фасоль, горох, чечевица, яблоки и морковь.

Третья группа — это супы с низкокалорийными продуктами. Последние можно использовать как основу для супов или добавлять в любом количестве в блюда, сваренные из более калорийных продуктов.

Соблюдая суповую диету, придерживайтесь общепринятых правил режима питания. Ни в коем случае не сводите прием пищи к одному разу. Лучше всего есть 4 раза в день. На завтрак рекомендуется съедать молочный или овощной суп, на обед — мясной, грибной или рыбный, на полдник — фруктовый или ягодный, на ужин — овощной или рыбный. Соблюдая такой график, в течение дня вы получите необходимое количество питательных веществ и витаминов, поэтому будете чувствовать себя прекрасно.

Супы из овощей и грибов

Первые блюда из овощей и грибов должны присутствовать в рационе каждого человека.

Овощи содержат большое количество витаминов и минеральных веществ и мало калорий, а грибы обладают высокой питательностью и могут служить полноценной заменой мясу. При диете овощные и грибные супы можно включить в меню завтрака или ужина.

Овощные бульоны

Классический овощной бульон

Ингредиенты

1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук, перец и соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Бульон с маслинами по-гречески

Ингредиенты

1 корень сельдерея, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 стручок болгарского перца, 5–6 маслин, лавровый лист, $\frac{1}{2}$ пучка зелени сельдерея, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Лук и болгарский перец обжарить в оливковом масле. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать.

Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук и болгарский перец, соль, перец горошком, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень сельдерея и маслины.

Морковный бульон с тмином и зеленью

Ингредиенты

4 моркови, 1 луковица, 5 г тмина, 20 г сливочного масла, лавровый лист, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь и лук, тмин, перец и соль, варить 5 минут, положить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень укропа.

Бульон с яйцом по-сельски

Ингредиенты

2 моркови, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 20 мл растительного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, лавровый лист, 1 пучок зеленого лука, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зеленый лук вымыть, нарезать. Яйца очистить, нарезать кружочками. Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить репчатый лук, перец и соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зеленый лук и кружочки яиц.

Свекольный бульон

Ингредиенты

1 свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Корень петрушки вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Лук и корень петрушки залить 1 л воды, довести до кипения, добавить свеклу, морковь, перец, соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Бульон «Старорусский»

Ингредиенты

1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 пучок свекольной и морковной ботвы, 1 небольшая репа, перец, соль.

Способ приготовления

Ботву вымыть, нарубить. Морковь, корень сельдерея и репу, очистить, вымыть, нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить ботву, перец, соль, варить 15 минут.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую вареную репу.

Бульон с крекерами

Ингредиенты

1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 луковица, 100 г соленых крекеров, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и коренья вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Морковь, коренья и лук залить 1 л воды, довести до кипения, посолить, поперчить, варить 10–15 минут, добавить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень кинзы и крекер.

Бульон с чесночными стрелками и сыром

Ингредиенты

1 морковь, 1 корень петрушки, 3 зубчика чеснока, 50 г маринованных чесночных стрелок, 100 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Морковь и корень петрушки залить 1 л воды, довести до кипения, добавить перец и соль, варить 10 минут, положить чеснок, варить еще 2 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую чесночные стрелки и сыр.

Бульон из щавеля со сливками

Ингредиенты

100 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 морковь, 50 г сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Щавель вымыть, крупно нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, крупно нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить перец и соль, варить 10 минут, положить щавель, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, в каждую добавить сливки.

Бульон из щавеля и крапивы

Ингредиенты

100 г щавеля, 50 г молодой крапивы, 1 пучок морковной и свекольной ботвы, 3 сваренных вкрутую яйца, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, натереть на крупной терке. Щавель, крапиву, морковную и свекольную ботву вымыть, мелко нарезать, залить 1 л кипящей воды, добавить перец, соль, варить 5 минут. Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить яйца.

**Бульон из молодого картофеля
с зеленым луком**

Ингредиенты

5–6 клубней молодого картофеля, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Корень петрушки вымыть, очистить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель вы-