

Д. В. НЕСТЕРОВА

# **ХУДЕЕМ НА СУПЧИКАХ**

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.996  
Н56

**Нестерова, Д. В.**

Н56      Худеем на супчиках / Д. В. Нестерова. – М. :  
Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 254 с.

ISBN 978-5-519-60917-3

В настоящее время диетологами разработаны сотни методов похудения, среди которых каждый желающий избавиться от лишних килограммов найдёт тот, что придётся ему по душе. Но диета на основе супов по праву считается одной из самых эффективных: соблюдая её, вы сможете увидеть результат уже на первой неделе. Употребляя только первые блюда, вы не будете ощущать упадка сил, а также дефицита витаминов и питательных веществ.

Вы узнаете не только рецепты простых и сытных супов, научитесь рассчитывать калории, но и сможете улучшить свой внешний вид, не прибегая к изнурительным тренировкам и жёстким диетам.

Худейте со вкусом!

УДК 641/642  
ББК 36.996  
ВІС WBH  
BISAC HEA006000

© Т8RUGRAM,  
оформление, 2017

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-60917-3

# 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-