

Dieta da sopa – Uma boa dieta da sopa, preparada do jeito certo e intercalada com os alimentos certos, pode fazer milagres.

Dieta da sopa – Uma boa dieta da sopa, preparada do jeito certo e intercalada com os alimentos certos, pode fazer milagres. Como preparar uma boa dieta da sopa Uma [dieta da sopa](#) pode funcionar e fazer você emagrecer se cumprir a receita à risca. Lembre-se: o grande segredo da dieta da sopa é a disciplina e a mudança de hábito. Por isso, é importante seguir os passos: preparação, aplicação e manutenção. A menos que você tenha um distúrbio hormonal ou outra doença, a gordura será resultado de maus hábitos alimentares. Consulte um médico para eliminar a possibilidade de doenças e depois caia na dieta. Durante trinta dias faça uma preparação inserindo muita fibra em sua alimentação. Substitua a janta por uma mistura de 50ml de leite, duas colheres de sopa de aveia em flocos finos, duas colheres de linhaça e duas colheres de farinha láctea (neston, mucilon ou outro de sua preferência). Se preferir, troque o leite por iogurte. Tente também substituir o café da manhã por essa mesma mistura. Almoce normalmente, sem exageros. Você já vai perder alguns quilos. Depois dos trinta dias, vamos preparar a sopa. Com a seguinte receita: 3 tomates esmagados, 2 copos e meio de molho de massa, meio copo de molho de tomate, 6 cebolas, 2 copos de caldo de carne, 1 monte de aipo, 2 copos de feijão verde, dois pimentões, 1 kg de cenoura, misture duas colheres de sopa de párica, duas colheres de pimenta caiana, duas colheres de mostarda, 1 colher de pimenta preta. Em uma panela grande, junte os tomates, molho de massa, pasta de tomate e caldo de carne. Em fogo médio/alto, faça com que a mistura ferva. Reduza o calor e ferva por 15 minutos tapado. Lave e corte as cenouras, aipo (incluído os caules) e pimentas verdes em cubos pequenos. Lave, apare e corte o feijão verde com meio centímetro de comprimento. Corte a cebolas em pedaços pequenos. Adicione os vegetais à panela, com fogo brando. Misture bem. Adicione a mostarda, sal, pimenta e párica à mistura da sopa. Mexa e cozinhe em fogo brando por 60 a 90 minutos. Durante a semana, intercale os alimentos. Em um dia, elimine a carne e coma frutas à vontade e sopa. No outro, coma muitos vegetais em forma de saladas e muita sopa. No outro, coma muita sopa e muitos vegetais, sem batatas. No outro, coma bananas, leite e tome muita sopa. No outro, coma toda a carne que desejar, seis tomates e tome sopa. No outro, coma toda carne que desejar, muito vegetal, não coma batatas e tome sopa. No outro, coma arroz, sumo de frutas sem açúcar, vegetais e tome sopa. Normal 0 false false false PT-BR JA X-NONE

Como pode ver, o segredo da dieta é a diversificação e a intercalação dos alimentos. Mas tome cuidado com a quantidade de sal e de gordura que vai colocar na sopa para não complicar ainda mais sua alimentação. A sopa deve ter muito pouca gordura e quase nenhum sal.

Sobre o Autor

Tv ABCD - [Dieta da Sopa](#)

Source: <http://www.artigopt.com>