

# Сельдереевый суп для похудения



На 100 грамм:  
Калорийность: **29.99 ккал.**  
Белки: **1.42 г.**  
Жиры: **0.12 г.**  
Углеводы: **5.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/seldereevyj-sup-dlya-pohudeniya/>

## Ингредиенты:

- 1 небольшой кочан капусты
- 200 г корня сельдерея
- 6 крупных луковиц
- 600 г моркови
- 2 зелёных сладких перца
- 5-6 крупных помидоров
- 500 мл томатного сока
- 200 г стручковой фасоли
- любая зелень
- соль, перец – по вкусу

## Приготовление:

Очистите все овощи, нарежьте на одинаковые кусочки, залейте томатным соком и поставьте на огонь. Доведите до кипения, уменьшите нагрев и варите до готовности под крышкой. Подайте с зеленью.

Крем-фреш для заправки супа для похудения готовится так: в 100 г нежирных сливок добавьте 1-2 ст.л. натурального йогурта. Оставьте смесь в тёплом месте на ночь. Готовый крем-фреш храните в холодильнике не более 2 суток. Если вас пугает наличие сливок, молока и сливочного масла в диетическом супе, не добавляйте их или используйте соевые продукты. Если вы хотите ускорить процесс похудения, то кроме супа для похудения не ешьте никаких других продуктов. Во время диеты пейте достаточное количество чистой воды, не менее 1,5 литров. И обязательно добавляйте в суп много зелени, это «живые» витамины.