Тайтл: Луковый суп для похудения (рецепт и фото)

Название: Как приготовить суп луковый для похудения: рецепт с фото и отзывами

Ключи: луковый суп похудение рецепт фото отзывы результаты приготовить результат сельдерей диета 10 кг французский жиро сжигающий варить

Описание: луковый суп для похудения как приготовить. Рецепты жиро сжигающего супа с сельдереем. Отзывы похудевших. Фото готового блюда. Диета с луковым супом и результаты похудения

Луковый суп издавна было принято варить в Европе. Особо известен он стал во Франции в 16-17 веках. Готовили его в основном бедняки, так как рецепт не требовал дорогих продуктов: все необходимые ингредиенты находились под рукой. Сегодня луковый суп и его модификации использует диета, благодаря которой можно похудеть на 10 кг.

Сначала вспомним, как можно приготовить французский луковый суп.

## Рецепт французского супа

1.Берем репчатый лук, говяжий бульон, немного хлебных корок или гренок.

2.Обжариваем лук на сковороде с небольшим добавлением растительного масла.

3.Бросаем лук в кипящий бульон, немного провариваем. Суп готов.

4.Перед употреблением кидаем в блюдо хлебные корки или едим вприкуску с гренками.

Сегодня луковый суп приобрел множество вариантов. Его можно приготовить на курином бульоне с добавлением фарша, сыра, чеснока, сметаны и т.д. Однако этот вариант супа нельзя представить как жиро сжигающий, поскольку в нем присутствует много калорийных продуктов, хотя на фото он выглядит очень аппетитно.

Диета на луковом супе предусматривает несколько иной рецепт.

### Рецепт жиро сжигающего лукового супа

1.Возьмем 6 луковиц, белокочанную капусту среднего размера, 2 перца, 3 томата, пучок зелени сельдерея.

2.Все составляющие мелко нарезаем и варим до готовности в небольшом объеме воды.

Как видите, приготовить жиро сжигающий луковый суп для похудения не составит труда. Рецепт его прост и незамысловат, но, в отличие от предыдущего, не включает в себя процесс обжаривания.

Диета с использованием лукового супа дает прекрасные результаты. За пару недель можно сбросить до 10 кг. Это возможно благодаря удивительным свойствам лука и сельдерея. В состав лука входит множество витаминов и полезных веществ. Кроме того, на освоение лука и сельдерея организм тратит гораздо больше калорий, чем они ему дают. Таким образом, луковый суп для похудения, который сопровождает правильная диета, благодаря уникальным свойствам овощей и низкой калорийности дает результаты минус 10 кг.

#### Преимущества лукового супа для похудения

- Рецепт лукового супа подходит с целью похудения практически всем людям. Даже беременным разрешается употреблять луковый суп, не слишком ограничивая себя в еде.

- Жиро сжигающий луковый суп для похудения насыщает организм всеми необходимыми веществами и микроэлементами, сжигает жиры, способствует восстановлению водного баланса.

- Рецепт приготовления лукового супа очень прост и не требует особых познаний в кулинарии. На фото можно увидеть, как будет выглядеть готовое блюдо.

Худеть на луковом супе с добавлением сельдерея комфортно и не сложно. А результат поражает – минус 10 кг.

##### **Диета на луковом супе минус 10 кг**

Диета на луковом супе для похудения с добавлением сельдерея «Минус 10 кг» включает в себя рецепт супа как основного блюда на каждый день с дополнением других низкокалорийных продуктов. Примерное меню по дням для похудения будет выглядеть так:

1.Луковый суп с низкокалорийными фруктами.

2.Луковый суп с вареными или паровыми овощами.

3.Луковый суп, а также овощи и фрукты, кроме картошки

4.Луковый суп, стакан молока с низким содержанием жира, фрукты.

5.К супу разрешается добавить пол килограмма рыбы или говядины в вареном виде, помидоры.

6.К луковому супу и мясу диета позволяет добавить вареные овощи.

7.Луковый суп, в качестве второго блюда – бурый рис, овощи и фруктовые соки.

Луковый суп едим три раза в день. Съеденных фруктов и овощей в течение дня не должно быть больше килограмма. Мясо и рыбу можно кушать в объеме 0,25 - 0,5 кг.

Благодаря такой разумной диете вы быстро сбросите до 10 кг без особого труда.

Кроме перечисленного меню, диета для похудения рекомендует соблюдать такие правила:

- исключить алкоголь, жареные, копченые, мучные и сладкие блюда;

- выпивать до 2 литров воды каждый день;

- после недельного рациона диеты врачи советуют сделать небольшой перерыв в несколько дней, а затем при необходимости курс диеты можно повторить.

###### **Отзывы и фото**

Отзывы и результаты диеты на луковом супе различные и противоречивые. Из них становится ясно, что сбросить 10 кг можно только при жесткой диете в течение двух недель.

Большинство худеющих использовали рецепт супа с добавлением сельдерея, т.е. классический вариант для похудения.

Отзывы строго разделились на две части:

1.Некоторые посетители форумов хоть и сбросили вес незначительно, но считают это нормальным. Они не придерживались строгой диеты в течение недели, позволяли себе употреблять небольшой кусочек сыра или колбасы в течение дня. В результате за неделю – минус 2-3 кг. Постоянно кушать жиро сжигающий суп было для них сложно, так как эти люди явно не привыкли ограничивать себя в пище. Они, конечно, не могут похвастаться эффектным фото со стройной фигурой, но их мнения о диете положительные. Есть, конечно, и те, кто похудел на 600-700 граммов за день.

2.Отзывы второй половины посетителей исключительно отрицательные. Они также использовали рецепт супа с добавлением сельдерея, но похудеть им удалось незначительно или отвес вовсе отсутствовал. В конце концов, не дождавшись обещанных результатов, они бросали диету и больше к ней не обращались.

Тем не менее, выставленные фото людей, которым удалось похудеть на луковой диете, все же поражают. Очень многое зависит от конституции тела человека, насколько строго он придерживается диеты и каков его лишний вес. Не следует забывать: пациенты, которым нужно лишиться всего 2-3 килограммов, чтобы обрести идеальный вес, будут идти к своей цели гораздо дольше. Люди с большим избыточным весом худеют намного быстрее, если садятся на диету или переходят на правильное питание.

Так что любая диета хороша, ели применять ее разумно и не злоупотреблять. Диета на луковом супе дает возможность избежать постоянного чувства голода, преследующего сидящих на строгих диетах. Благодаря этому рецепту вы не только похудеете, но и оздоровите организм, насытите его полезными веществами и микроэлементами.

Отзывы врачей свидетельствуют, что диета не имеет противопоказаний. По сути, она может стать обычным рационом питания человека, умеющего держать себя в руках и не злоупотреблять едой. Чтобы побаловать себя, приготовьте французский луковый суп с небольшим количеством гренок и сыром. Диета обязательно полюбится вам, если вы добавите к ней собственную изюминку.