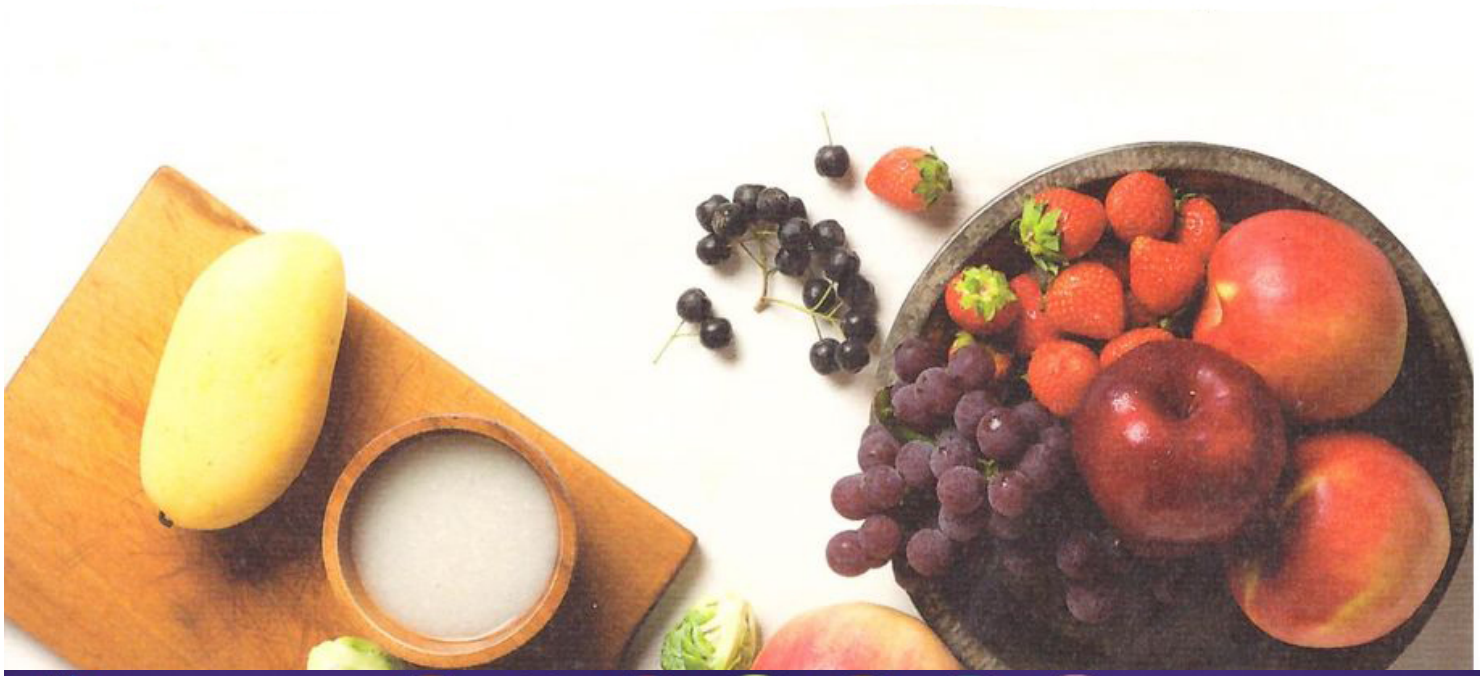
327 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

СУП

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



WELLNESS + ГАРМОНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией.
Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное.	Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией.
Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.
СЛЕДСТВИЕ	**РЕЗУЛЬТАТ**
Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки.	Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни.

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Овощной суп для худеющих.
Улучшает пищеварение, способствует выводу лишней жидкости и хорошо насыщает!
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79

Ингредиенты:

Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки
Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:

Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.

Приятного аппетита!

Грибной суп с картофелем
на 100грамм - 58.38 ккал Б/Ж/У - 2.83/1.15/10.07

Ингредиенты:
Шампиньоны 500 г
Картофель 6 штук
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Масло оливковое 1 чайная ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
1. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.
2. Бульон поставить на огонь и добавить картофель.
3. Грибы тщательно промыть, нарезать на тонкие кусочки.
4. Морковь очистить и нарезать соломкой (или на крупной терке потереть), лук мелко покрошить.
5. На сковороде растопить чуть оливкового масла, добавить шампиньоны, лук и морковь .
6. Приправить перцем и солью.
7. Тушить на медленном огне около 15–20 минут.
8. Когда картофель уже готов, добавить в бульон грибы, морковь и лук.
9. Варить еще 5–7 минут. Подавать лучше со сметаной.

Приятного аппетита!

Морковно-яблочный суп.
на 100грамм - 27.94 ккал Б/Ж/У - 0.55/1.43/3.42

Ингредиенты:
Морковь - 6 шт.
Лук - 1 шт.
Лук порей - 1 стебель
Имбирь - 2 см.
Чеснок - 3 зубчика
Яблоко - 1 шт.
Оливковое масло - 30 мл.
Овощной бульон - 1,5 л.

Приготовление:
1. Для начала очистим морковь и яблоко, нарежем крупными кусочками. Мелко режем лук, имбирь, чеснок.

2. В сотейнике обжариваем на оливковом масле лук до прозрачности, добавляем имбирь и чеснок, ещё 3 минуты и можно снимать. Тем временем бульон должен дойти до кипения. Добавляем в него обжаренный лук и варим минуты 2.
3. Самое время добавить морковь и яблоко. Варить нужно до готовности моркови — проколите её вилкой, если входит легко — всё готово! Слейте большую часть бульон в отдельную ёмкость (она ещё может

пригодиться). И погружным блендером пюрируйте суп. Если вам кажется, что он слишком густой — просто добавляйте половниками бульон и продолжайте работать блендером. В итоге должна получиться однородная, очень нежная и ароматная смесь.
Что могу сказать, в первый раз прочитав рецепт я засомневался в результате. Мало того, что есть имбирь и яблоко, так ещё всё это нужно превратить в пюре. Но ещё раз повторюсь, попробуйте и этот рецепт останется в вашей копилке. Согласитесь, готовить очень просто, а вкус получается отменный.

Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь,

чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Очень полезный суп-детокс
на 100грамм - 26.47 ккал Б/Ж/У - 1.24/0.11/5.52

Ингредиенты:
1 сладкий перец
¼ кочана капусты
4-5 черешка сельдерея
3-4 небольшие морковки
3 шт. репчатого лука средних размеров
4 помидора
1 зубчик чеснока, пучок петрушки

Приготовление:
Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Приятного аппетита!

Низкокалорийный "Сырный суп"
на 100грамм - 36.42 ккал Б/Ж/У - 3.29/2.02/0.78

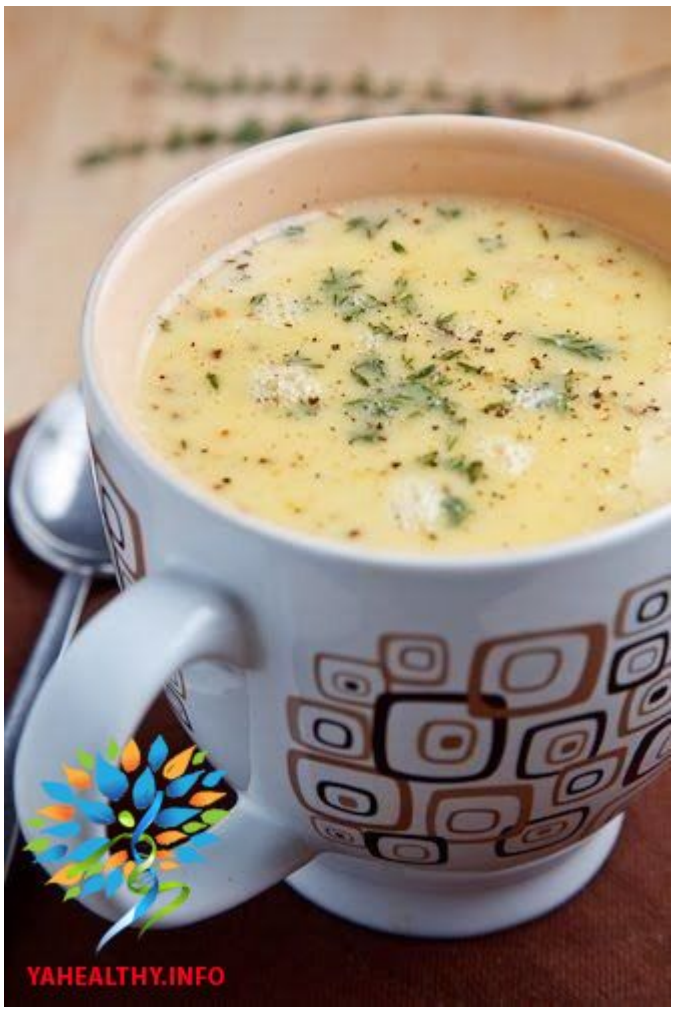
Ингредиенты:

Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр.
1 л. воды
Сыр 100 гр.
1-2 вареных яйца
зелень

Приготовление:

В кипящую воду засыпать овощную смесь.
Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения. Добавить вареное яйцо порезанное кубиками и зелень.
Приятного аппетита!

Сытный суп с мясными фрикадельками.
115 ккал на 100 гр
500 г картофеля
300 г фарша (я использовала говяжий)
150 г лука
150 г моркови
50 — 100 г мелкой вермишели
2 ст.л. манки
2 лавровых листа
полпучка петрушки
соль
перец
Фарш посолить, поперчить, добавить манку, хорошо вымешать.
Сформировать в руках небольшие плотные шарики, размером чуть меньше чем грецкий орех (у меня получилось 25 штук).
Лук почистить, мелко порезать.
Морковь почистить, натереть на крупной терке.
Картофель почистить, порезать кубиками.
В кастрюлю налить 2 л воды, довести до кипения.
Опустить картофель в воду.
Добавить лук.
Добавить морковь.
Довести до кипения, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.
Опустить фрикадельки по одной в кипящий суп.
Варить 15-25 минут в зависимости от размера фрикаделек.
Добавить вермишель, варить 5 минут (или сколько указано на упаковке с вермишелью).
Добавить мелко порезанную петрушку, выключить огонь.
Суп с фрикадельками готов.



Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.Добавить зелень.

Боннский суп для сжигания жира
на 100грамм - 26.99 ккал Б/Ж/У - 1.22/0.1/5.76

Ингредиенты:
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок

Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится.

Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.

Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Приятного аппетита!

Суп с чечевицей и курицей
на 100грамм - 45.42 ккал Б/Ж/У - 6.09/0.78/3.54
Ингредиенты:
Куриная грудка (филе) - 600г
Чечевица - 200г
Помидор - 200г
Лук репчатый - 150г
Вода - 2л
Масло оливковое – 10г
Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).
Приготовление:
1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.
2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.
3. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор.
4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травки. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.
Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре
Приятного аппетита!

Свекольник на кефире
Из чего готовить:
Огурцы 350 грамм
Свёкла 350 грамм
Кефир 1000 миллилитров
Укроп 30 грамм
Лук зеленый 30 грамм
Чеснок дольки 2 штуки
Соль морская ½ чайных ложек
Рецепт приготовления свекольника на кефире:
1
Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2
Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3
Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4
Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5
Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Молочный суп с овощами
молоко - 1 л
вода - 400 г
картофель - 400 г
цветная капуста - 380 г
морковь - 100 г
зеленый горошек - 300 г
масло сливочное - 20 г
соль
1. Морковь нарезают мелкими кубиками, пассеруют на половине нормы масла до его окрашивания.
2. Капусту разбирают на отдельные соцветия.
3. Очищенный картофель нарезают маленькими кубиками.
4. Молоко кипятят, снимают пену.
5. Воду доводят до кипения, солят, добавляют картофель и капусту, после закипания добавляют пассированную морковь. Варят при слабом кипении до полуготовности, затем вливают горячее молоко и доводят до готовности.
6. В конце добавляют зеленый горошек, дают прокипеть и настаивают 15 минут.
7. В тарелку с супом сверху кладут кусочек масла.
На 100г. – 52,67ккал.

Гречневый суп с грибами
на 100грамм - 55.62 ккал Б/Ж/У - 1.22/3.12/6.04

Ингредиенты:

Грибы (любые, у меня коричневые шампиньоны) — 200 г
Гречка — 200 мл
Вода — 2,5 л
Картофель — 4–5 шт.
Лук — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Чеснок — 2–3 зубчика
Петрушка — по вкусу
Лавровый лист — 2 шт.
Соль, перец молотый — по вкусу
Оливковое масло — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Лук шинкуем, морковь трём на крупной тёрке и пассеруем вместе в масле до золотистого цвета. Добавляем грибы, нарезанные пластинками, и обжариваем 2-3 минуты.
2. В большую сковороду высыпаем гречку и прогреваем её на среднем огне, помешивая лопаткой. Как только гречка начнёт раскрываться (она еще и скачет, будьте осторожны), уменьшаем огонь и прогреваем до тех пор, пока практически вся гречка не раскроется.
3. Высыпаем гречку в кипящую воду вместе с картофелем, кладём лавровый лист, соль и варим минут 7–10 почти до готовности картофеля.
4. Кладём в суп пассерованные овощи с грибами, чеснок, петрушку, перец и варим 2 минуты. Суп готов. Приятного аппетита!

Диетический сырный супчик
На 100г -31ккал.
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский или плавленный 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром
на 100грамм - 33.7 ккал Б/Ж/У - 1.38/0.7/5.72

Ингредиенты:
Кабачки 1 штука
Лук репчатый 2 штуки
Чеснок 2 зубчика
Овощной бульон 1 л
Сырок плавленый 1 штука
Сухари панировочные 3 столовые ложки

Приготовление:
1. Нарежьте лук, чеснок и очищенный от семян и кожуры кабачок.
2. Положите в кастрюлю и залейте водой.
3. Когда суп закипит, добавьте нарезанный кубиками плавленный сырок и сухарики.
4. Уменьшите огонь и варите, пока сырок не расплавится.
5. Перелейте суп в блендер и измельчите в пюре.

Приятного аппетита!

Сытный суп с мясными фрикадельками.
115 ккал на 100 гр
500 г картофеля
300 г фарша (я использовала говяжий)
150 г лука
150 г моркови
50 — 100 г мелкой вермишели
2 ст.л. манки
2 лавровых листа
полпучка петрушки
соль
перец
Фарш посолить, поперчить, добавить манку, хорошо вымешать.
Сформировать в руках небольшие плотные шарики, размером чуть меньше чем грецкий орех (у меня получилось 25 штук).
Лук почистить, мелко порезать.
Морковь почистить, натереть на крупной терке.
Картофель почистить, порезать кубиками.
В кастрюлю налить 2 л воды, довести до кипения.
Опустить картофель в воду.
Добавить лук.
Добавить морковь.
Довести до кипения, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.
Опустить фрикадельки по одной в кипящий суп.
Варить 15-25 минут в зависимости от размера фрикаделек.
Добавить вермишель, варить 5 минут (или сколько указано на упаковке с вермишелью).
Добавить мелко порезанную петрушку, выключить огонь.
Суп с фрикадельками готов.

Сырный суп
Калорийность на 100 г - 30 к

Количество ингредиентов на 1,5 литров воды

1,5 штуки плавленного сырка (берите проверенный, ведь от его вкуса зависит весь супчик)
1 небольшая морковь
1 небольшая луковица
4 средних картофелин

1. Почистить картофель, нарезать небольшими кусочками и положить вариться.
2. Морковь натереть, лук мелко порезать, потушить на раст. масле (1 чайная ложка).
3. Положить к картофелю морковь с луком, сыр порезать кубиками и тоже кинуть в кастрюлю.
4. Размешивать суп, пока сырки полностью не разойдутся в кипятке. Посолить по вкусу. Варить в течении 30 мин.
5. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

В суп можно использовать грибы, креветки, сладкий перец и т.д.

Приятного аппетита!

Овощной суп для худеющих.
Улучшает пищеварение, способствует выводу лишней жидкости и хорошо насыщает!
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79
Ингредиенты:
Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки
Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты
Приготовление:
Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой

суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Приятного аппетита!

Сырный суп с зеленью
на 100грамм - 118.69 ккал Б/Ж/У - 4.03/4.74/16.02

Ингредиенты:
Сырок плавленый 2 штуки
Лук репчатый 1 головка
Морковь 1 штука
Зелень по вкусу
Картофель 4 штуки
Масло оливковое по вкусу
Специи по вкусу

Приготовление:
1. Ставим кастрюлю с водой.
2. Делаем зажарку из лука и моркови на оливковом масле.
3. Добавляем зажарку в воду, затем картошку кубиками, специи по вкусу.
4. Когда картофель почти готов, добавляем сыр, натертый на крупной терке, либо нарезанный маленькими кубиками.
5. Помешиваем суп, пока сыр полностью не растворится.
6. Добавляем зелень и через минуту выключаем огонь.
7. Супу хорошо немного постоять под крышкой, затем он будет готов.

Приятного аппетита!

Овощной суп для худеющих.
Улучшает пищеварение, способствует выводу лишней жидкости и хорошо насыщает!
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79
Ингредиенты:
Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки
Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:
Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Приятного аппетита!

Сытный суп с мясными фрикадельками.
115 ккал на 100 гр
500 г картофеля
300 г фарша (я использовала говяжий)
150 г лука
150 г моркови
50 — 100 г мелкой вермишели
2 ст.л. манки

2 лавровых листа
полпучка петрушки
соль
перец
Фарш посолить, поперчить, добавить манку, хорошо вымешать.
Сформировать в руках небольшие плотные шарики, размером чуть меньше чем грецкий орех (у меня получилось 25 штук).
Лук почистить, мелко порезать.
Морковь почистить, натереть на крупной терке.
Картофель почистить, порезать кубиками.
В кастрюлю налить 2 л воды, довести до кипения.
Опустить картофель в воду.
Добавить лук.
Добавить морковь.
Довести до кипения, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.
Опустить фрикадельки по одной в кипящий суп.
Варить 15-25 минут в зависимости от размера фрикаделек.
Добавить вермишель, варить 5 минут (или сколько указано на упаковке с вермишелью).
Добавить мелко порезанную петрушку, выключить огонь.
Суп с фрикадельками готов.

Куриный суп с яйцом (обед)
*Калорийность на 100 гр - 72 ккал
(в 1 порции 300 гр - 216 ккал)
Очень вкусный и питательный супчик с яйцом и кусочками курочки, который очень легко приготовить. Если хотите уменьшить калорийность блюда, то картофель (при желании) можно заменить на цветную капусту или сельдерей, получается тоже очень вкусно!

- 5 л воды
- 800 гр куриных грудок или филе
- 1-2 луковицы (100 гр)
- 1-2 морковки (150 гр)
- 4-5 картофелин (250 - 300 гр)
- 2 яйца
- Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- Соль, перец - по вкусу
- Оливковое масло - 1 ст.л.

Приготовление:

1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.
2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.
3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!
4) В миске слегка взбить взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.

Суп-детокс
На 100 г 30ККал
Ешьте по ½ тарелки этого супа за 10 минут до каждого приема пищи в течение дня.
1 сладкий перец
¼ кочана капусты
4-5 черешка сельдерея
3-4 небольшие морковки

3 шт. репчатого лука средних размеров
4 помидора
1 зубчик чеснока, пучок петрушки
Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Уха из форели по-фински
Ингредиенты:
Картофель — 5 шт.
Форель — 700 г
Сливки 20%-ные — 500 мл
Репчатый лук — 1 головка
Морковь — 1 шт.
Укроп — 1 ст. л.
Перец черный горошком — 3 шт.
Лавровый лист — 2 шт.
Соль — по вкусу
Приготовление:
1. Вырежьте из форели филейную часть. Остатки — голову, брюшко, плавники — залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2. Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3. Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте

зеленью и подавайте к столу.

Уха из форели по-фински
Ингредиенты:
Картофель — 5 шт.
Форель — 700 г
Сливки 20%-ные — 500 мл
Репчатый лук — 1 головка
Морковь — 1 шт.
Укроп — 1 ст. л.
Перец черный горошком — 3 шт.
Лавровый лист — 2 шт.
Соль — по вкусу
Приготовление:
1. Вырежьте из форели филейную часть. Остатки — голову, брюшко, плавники — залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2. Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3. Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Невероятно вкусный гречневый суп с говядиной
на 100грамм - 189.36 ккал Б/Ж/У - 13.26/8.29/16.47

Ингредиенты:
600 г мякоти говядины
1,5 стакана гречневой крупы
1 картофелина
1/2 небольшого корня сельдерея
1 морковь
1 репчатая луковица
1 ст.л. оливкового масла
1-2 лавровых листа
Душистый перец горошком
2-3 зубчика чеснока
Соль, перец

Приготовление:
Мясо промыть и нарезать на куски, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и убавить огонь. Снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец и соль. Варить до готовности мяса (1,5-2 часа). При необходимости подливать кипяток.
Гречку обжарить на сухой сковороде (на среднем огне), помешивая, до появления интенсивного запаха. Все овощи очистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле до мягкости.
Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать кубиками. Бульон процедить, довести до кипения и всыпать

гречку. Добавить обжаренные овощи, картофель и мясо. Варить до готовности. Затем добавить нарубленный чеснок, накрыть крышкой и оставить на 15 минут.

Приятного аппетита!

Диетический суп с брокколи
На 100 г - 95 ккал
300г куриной грудки, индейки или телятины
1 средняя морковь
1 средний лук-порей
1 лавровый лист
Брокколи - 200 г
80г риса или макарон из твердых сортов пшеницы
Соль по вкусу

5-6 стаканов воды
Нарезать куриную грудку и морковь
Разрезать лук-порей на две части
Разделить брокколи на кусочки
Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин)
Затем добавить лук-порей на 10 минут
Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей
Добавить макароны/рис, брокколи, соль по вкусу и варить до готовности

Свекольник на обед
на 100грамм - 109.75 ккал Б/Ж/У - 1.5/7.41/9.8

Ингредиенты:
Свекла — 600 г
Картофель — 300 г
Морковь — 3 шт.
Красный лук — 1 шт.
Укроп — пучок
Оливковое масло — 100 гр.
Соль, перец — по вкусу

Приготовление:
1. Соломкой нарежьте свеклу.

2. Молодую морковку полукольцами.
3. Лук, лучше взять красный, порежьте помельче.
4. Укроп порежьте мелко.
5. В широкой кастрюле или сковороде разогрейте оливкового масла. Не экономьте на масле, кажется, что разницы нет, ведь всё равно будем жарить все овощи. Это не так. Хорошее масло даёт правильный аромат и усиливает общую пользу овощей. Когда масло нагреется, обжарьте лук до прозрачности.
6. Добавьте картошку и свеклу. Обжаривайте 5 минут.
7. Следом отправьте морковку и жарьте ещё минуту-две.
8. Выдавите чеснок.
9. Обжаривайте овощи ещё минуту, а затем добавьте куриный (овощной) бульон. В процессе можно долить ещё воды или бульона, всё зависит от того, насколько жидкие супы вы любите.
10. Поварите суп на среднем огне до того момента, пока свекла и картошка станут мягкими. Добавьте 2/3 приготовленного укропа, перемешайте и дайте постоять минут 20.
11. Суп можно подавать, но я буду настаивать, что лучше подождать ночь. И да, есть его можно как горячим, так и совершенно холодным — всё на ваш вкус.

Приятного аппетита!

Грибной суп с картофелем
на 100грамм - 58.38 ккал Б/Ж/У - 2.83/1.15/10.07
Ингредиенты:
Шампиньоны 500 г
Картофель 6 штук
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука

Масло оливковое 1 чайная ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Приготовление:
1. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.
2. Бульон поставить на огонь и добавить картофель.
3. Грибы тщательно промыть, нарезать на тонкие кусочки.
4. Морковь очистить и нарезать соломкой (или на крупной терке потереть), лук мелко покрошить.
5. На сковороде растопить чуть оливкового масла, добавить шампиньоны, лук и морковь .
6. Приправить перцем и солью.
7. Тушить на медленном огне около 15–20 минут.
8. Когда картофель уже готов, добавить в бульон грибы, морковь и лук.
9. Варить еще 5–7 минут. Подавать лучше со сметаной.
Приятного аппетита!

Овощной супчик с яйцом. 43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками

Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить

Овощной суп для худеющих.
Улучшает пищеварение, способствует выводу лишней жидкости и хорошо насыщает!
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79
Ингредиенты:
Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки
Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты
Приготовление:
Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.

Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Приятного аппетита!

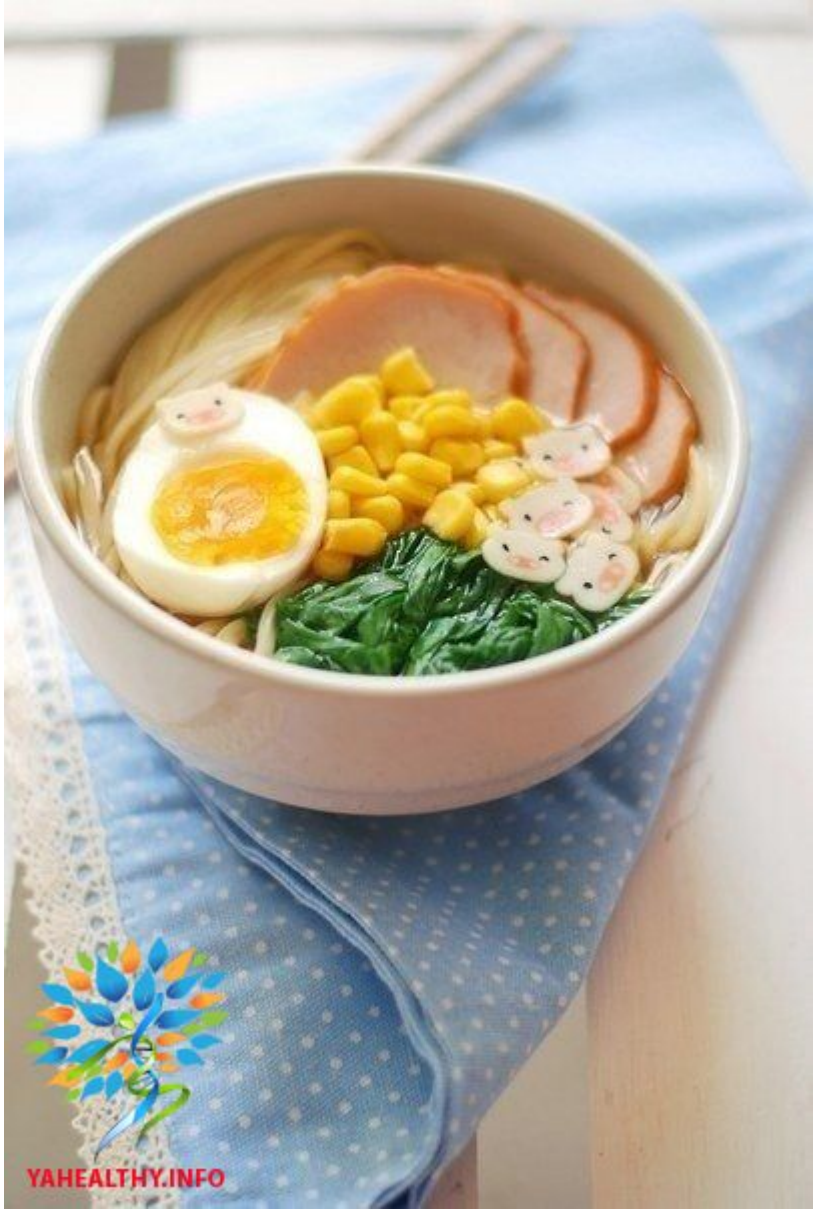
Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло

5. Варить до готовности.

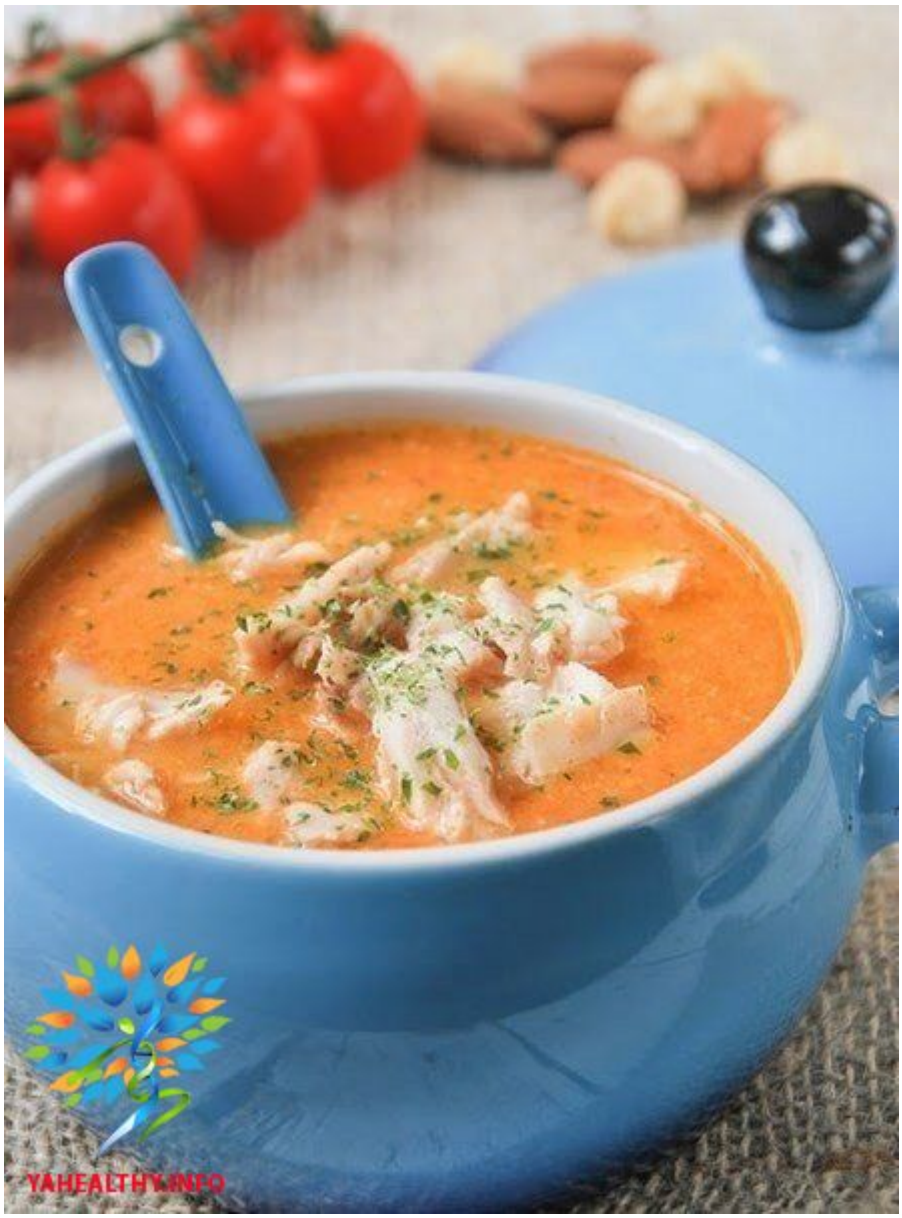
Суп с креветками
57 ккал
500 г креветок
4 листа базилика
3 стакан молока
3 зубчика чеснока
3 пера зеленого лука
2 стакан бульона
2 стебля сельдерея
1 лавровый лист
½ головки репчатого лука
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. муки
соль
Креветки очистить.
Стебель сельдерея и лук очистить, мелко нарезать, обжарить, добавив томатную пасту и муку, примерно 2 мин.
Влить к луку с сельдереем молоко и бульон, перемешать, положить креветки, базилик, проварить 7-10 мин и подать суп с креветками на обед или ужин.

Куриный суп с лапшой без муки
53 ккал / 100 гр
Ингредиенты:
- грудка куриная
- яйцо
- морковка
- лук репчатый
- зелень

1. Курицу сварить. Бульон слить.
2. В кастрюлю налить чистой вода, покрошить курицу. Лук с морковью обжарить - добавить в бульон.
3. Для лапши: взбить 2 яйца, поперчить, посолить. Выпечь 2-3 блина на сковороде, порезать в лапшу. Все добавить в суп.
4. Украсить зеленью и вареным яйцом (можно добавить перепелиные яйца).



Рамэн - японский суп
• Калорийность 100 гр. 430 ккал •
На 2 огромных порции:
1 л мясного бульона
2 ч л соевого соуса
2 ст л пасты мисо
лапша рамэн (для 2х порций)Сверху:
бланшированный шпинат
кукуруза
яйцо (сварить, чтобы желток не до конца схватился)
мяско
Бульон смешиваем в кастрюльке с соевым соусом, доводим до кипения, выключаем огонь, вмешиваем пасту мисо. Лапшу отвариваем согласно инструкции, откидываем на дуршлаг и раскладываем по глубоким тарелкам. Заливаем ее горячим бульоном. Сверху выкладываем топпинги.



Испанский суп с курицей
Вам потребуется:
2 перца, нарезанных кусочками
1 ломтик хлеба
1 столовая ложка оливкового масла
50 г поджаренного миндаля
50 г поджаренных лесных орехов
1 кусочек перца чили
2 столовые ложки пюре из чеснока
150 г помидоров
20 мл уксуса
соль и перец
1 л куриного бульона
2 вареные куриные грудки, нарезанные полосками

Приготовление:
1. Обжарьте хлеб на сковороде с маслом и снимите на бумажное полотенце.
2. Разогрейте духовку до 180 С и запеките помидоры в течение 20 минут. Очистите их и удалите семена, затем нарежьте кусочками.
3. Измельчите в блендере орехи, миндаль, поджаренный хлеб и перец чили.
4. Добавьте в блендер томатную мякоть, перец и чеснок пюре. Затем добавьте уксус, соль и перец. Все хорошо измельчите.
5. Залейте смесь бульоном и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите в течение 30 минут. За 10 минут до окончания варки добавьте курицу. Подавайте горячим.

Диетический суп с брокколи
На 100 г - 95 ккал
300г куриной грудки, индейки или телятины
1 средняя морковь

1 средний лук-порей
1 лавровый лист
Брокколи - 200 г
80г риса или макарон из твердых сортов пшеницы
Соль по вкусу
5-6 стаканов воды
Нарезать куриную грудку и морковь
Разрезать лук-порей на две части
Разделить брокколи на кусочки
Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин)
Затем добавить лук-порей на 10 минут
Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей
Добавить макароны/рис, брокколи, соль по вкусу и варить до готовности

Сырный суп с курицей
40ккал на 100г
Ингредиенты:
400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень

лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец
Приготовление:
Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами.
Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут.
После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился.
Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.
Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы:

чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр росийский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.
Добавить зелень.
Приятного аппетита!

Суп с фрикадельками и томатным соком
на 100грамм - 60.57 ккал Б/Ж/У - 3.99/2.71/4.97

Ингредиенты:
Помидоры — 5 шт.
Фарш — 300–400 г
Бульон куриный или овощной — 1,5 л
Консервированная белая фасоль — 1 банка
Репчатый лук — 2 шт.
Картофель — 2 шт.
Чеснок — 3 дольки
Морковь — 1 шт.
Куриное яйцо — 1 шт.
Петрушка — 1/2 среднего пучка
Лавровый лист — несколько штук
Оливковое масло для жарки (пара ст. л., соль-перец по вкусу, специи по вкусу)

Приготовление:
1. Для начала займемся соком! Чтобы быстро очистить помидоры, надо залить их кипятком на пару минут. После этого кожура очень легко слезет, стоит только ее подцепить.

2. Помидоры, разделенные на среднего размера куски, были отправлены в соковыжималку.
3. Итак, из пяти средних помидоров получилось ровно 600 мл сока.
4. Затем необходимо поставить сотейник на средний огонь и вылить в него сок. Сюда же можно по желанию налить ложку оливкового масла. Поварим сок, пока он не начнет увариваться. У меня это заняло минут десять. Потом добавим к нему пару листиков лаврушки, немного перца и соли. Перемешаем. После этого оставим сотейник на огне еще на пять минут, после чего снимем его с огня и накроем крышкой.
5. Время фрикаделек: соберем в глубокую тарелку фарш, измельченную петрушку (я люблю не очень мелкую нарезку), яйцо, одну натертую луковицу, соль и чуть-чуть черного перца.
6. Хорошо перемешаем и слепим фрикадельки такого размера, который нравится.
7. Вскипятим в трехлитровой кастрюле бульон и аккуратно запустим в него фрикадельки. Очистим и нарежем картошку. Когда они всплывут, положим туда же картошку. Пусть суп вскипит и с ней. После этого убавим огонь и снимем пену.
8. Очистим морковь и вторую луковицу. Морковь натрем на крупной терке. Лук порежем на маленькие кусочки. Обжарим их отдельно в оливковом масле и добавим к фрикаделькам и картошке.
9. Будем варить суп, пока картошка не станет мягкой. В этот момент положим в суп фасоль (сок слейте), заправку из томатного сока и специи. Поварим еще пять минут и выключим огонь.
10. Подавайте, например, со сметаной.

Низкокалорийный грибной суп с сыром!
на 100грамм - 81.22 ккал Б/Ж/У - 6.85/3.24/7.2

Ингредиенты:
0,5 кг. грибов шампиньонов

150-200 гр. плавленного сыра
1 шт. репчатого лука
соль по вкусу
зелень по вкусу.

Приготовление:
Шампиньоны нарезать, поджарить с луком на оливковом масле. Вскипятить 2-2,5 л воды, растворить в кипящей воде сыр, подсолить по вкусу (в сыре есть соль), пару минут прокипятить и добавить жареные грибы. Разливаем по тарелкам добавляем зелень.

Приятного аппетита!

Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло

5. Варить до готовности.

Боннский суп для сжигания жира

Ингредиенты:

Капуста свежая — 400 г
Лук репчатый — 5 шт.
Томаты — 5 шт. (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый — 2 шт.
Морковь — 2 шт.
Сельдерей (стебли) — 4 шт. и кусочек корня (2 см)
Петрушка — 1 пучок

Приготовление:

Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрыть крышкой и на самом малом огне довести до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.

Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г
Картофель 5 штук
Форель 700 г
Сливки 20%-ные 500 мл
Репчатый лук 1 головка
Морковь 1 штука
Укроп 1 столовая ложка
Перец черный горошком 3 штуки
Лавровый лист 2 штуки
Соль по вкусу
1 Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2 Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3 Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Овощной суп для худеющих.
на 100грамм - 28.92 ккал, Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79

Ингредиенты:

Помидоры — 4 шт
Лук репчатый — 6 шт
Перец сладкий болгарский — 2 шт
Морковь — 1 шт
Капуста — 1 шт
Сельдерей (стебель) — 1 шт
Петрушка — по вкусу
Лавровый лист — по вкусу
Перец острый молотый — по вкусу
Чеснок — 3 зубчика

Приготовление:

Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, петрушку и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.

Приятного аппетита!

Куриный суп с яйцом (обед)
*Калорийность на 100 гр - 72 ккал
(в 1 порции 300 гр - 216 ккал)
Очень вкусный и питательный супчик с яйцом и кусочками курочки, который очень легко приготовить. Если хотите уменьшить калорийность блюда, то картофель (при желании) можно заменить на цветную капусту или сельдерей, получается тоже очень вкусно!
- 5 л воды
- 800 гр куриных грудок или филе
- 1-2 луковицы (100 гр)
- 1-2 морковки (150 гр)
- 4-5 картофелин (250 - 300 гр)
- 2 яйца
- Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- Соль, перец - по вкусу
- Оливковое масло - 1 ст.л.

Приготовление:
1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.
2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.
3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!
4) В миске слегка взбить взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.

Окрошка на кефире и газированной воде
на 100грамм - 44.66 ккал Б/Ж/У - 3.82/1.4/4.1

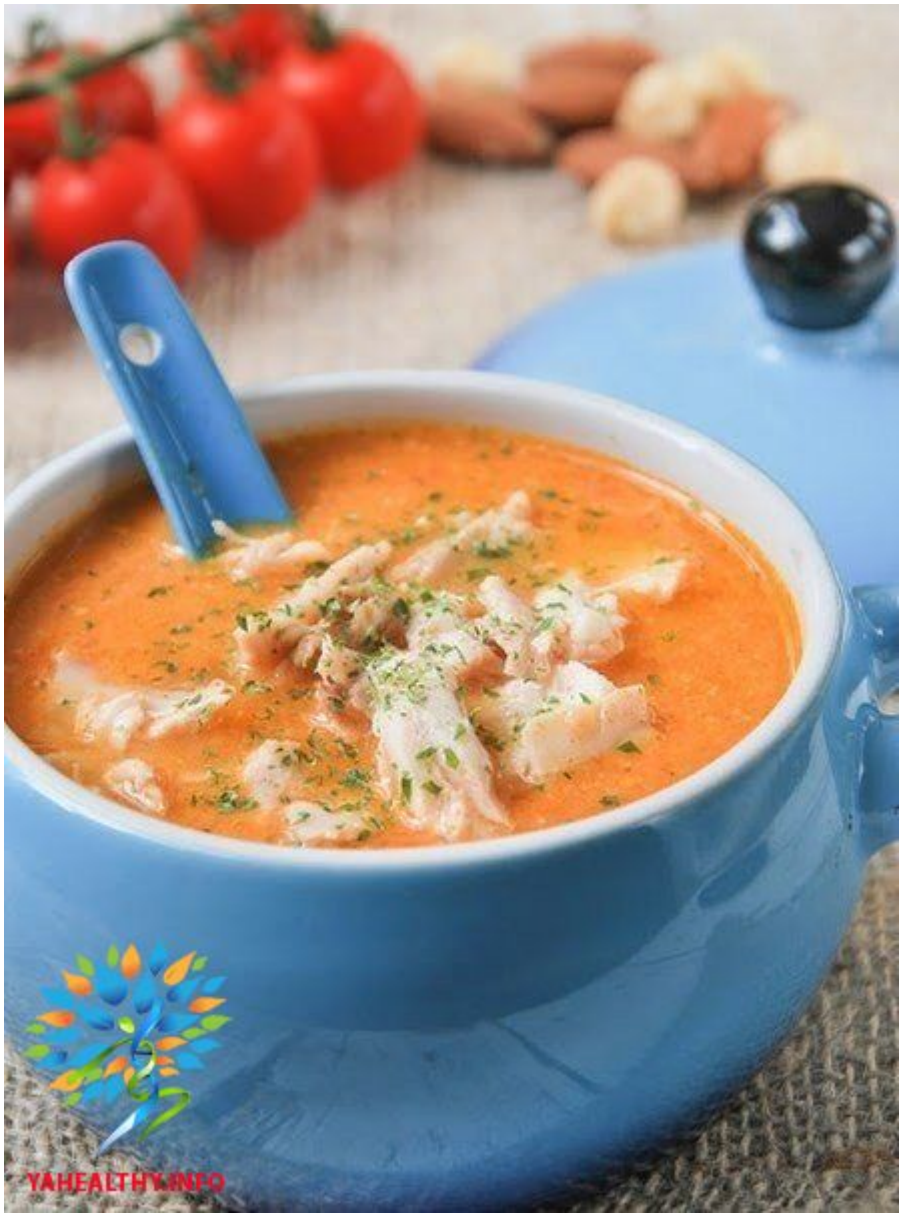
Ингредиенты:

Кефир 1 л
Газированная вода 900 мл
Картофель 4 шт.
Яйцо 4 шт.
Огурцы 5 шт,
Куриное филе 250 г
Редис 200 г
Зеленый лук, укроп по 1 пучок
Уксус по вкусу

Приготовление:

1. Сварить картофель, остудить, очистить и порезать небольшими кубиками.
2. Яйца сварить в крутую, промыть под холодной водой, очистить и измельчить.
3. Огурцы мелко порезать мелко, 1 огурец и редис потереть на терке.
4. Курицу сварить и порезать небольшими кубиками.
5. Лук мелко порезать, часть посыпать солью и потолочь.
6. Сложить все ингредиенты в большую кастрюлю.
7. Налить холодный кефир. Добавить холодную газированную воду. Посолить. Добавить уксус по вкусу. Перемешать. Остудить.

Приятного аппетита!



Испанский суп с курицей.
Вам потребуется:
2 перца, нарезанных кусочками
1 ломтик хлеба
1 столовая ложка оливкового масла
50 г поджаренного миндаля
50 г поджаренных лесных орехов
1 кусочек перца чили
2 столовые ложки пюре из чеснока
150 г помидоров
20 мл уксуса
соль и перец
1 л куриного бульона

2 вареные куриные грудки, нарезанные полосками

Приготовление:

1.Обжарьте хлеб на сковороде с маслом и снимите на бумажное полотенце

2.Разогрейте духовку до 180С и запеките помидоры в течение 20 минут. Очистите их и удалите семена, затем нарежьте кусочками

3.Измельчите в блендере орехи, миндаль, поджаренный хлеб и перец чили

4.Добавьте в блендер томатную мякоть, перец и чеснок пюре. Затем добавьте уксус, соль и перец. Все хорошо измельчите

5.Залейте смесь бульоном и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите в течение 30 минут. За 10 минут до окончания варки добавьте курицу. Подавайте горячим

Приятного аппетита!

Суп-детокс

На 100 г 30ККал

Ешьте по ½ тарелки этого супа за 10 минут до каждого приема пищи в течение дня.

1 сладкий перец

¼ кочана капусты

4-5 черешка сельдерея

3-4 небольшие морковки

3 шт. репчатого лука средних размеров

4 помидора

1 зубчик чеснока, пучок петрушки

Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Холодный кефирный суп с овощами
Рецепт на 2 порции. Калорийность одной порции кефирного супа - 54 ккал.
0,5 л кефира (если вы на диете - берем обезжиренный кефир)
1 морковь
1/2 сладкого перца
1 маленькая головка репчатого лука
1 очищенный зубчик чеснока
зелень
соль, черный перец
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.
4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.
Вместо кефира можно с успехом использовать другие кисломолочные напитки - айран, тан, сыворотку.
Этот суп хорошо утоляет голод. Чтобы разнообразить меню, в него можно добавить другие овощи - сельдерей, редис, огурец, отварной картофель и т.д.

Суп "Таратор" (холодный) с минимумом калорий
30 кал на 100 г
Ингредиенты:
Кефир 0%
Зелень: укроп,петрушка.
Свежий огурец,,соль,чёрный молотый перец,чеснок .
Огурец и зелень нарезать мелко, залить охлажденным кефиром (можно развести водой), приправить по вкусу.

Суп с кукурузой и овощами
на 100грамм - 18.46 ккал Б/Ж/У - 0.67/0.12/3.79

Ингредиенты:
Кукуруза (можно консервированная) – 200 г
Картофель крупный – 3 шт
Морковь – 2 шт
Лук репчатый – 1 шт
Болгарский перец – 1 шт
Капуста белокочанная – 400 г
Перец горошком
Лавровый лист
Бульонный кубик (грибной)
Соль по вкусу
Зелень
Вода – 2,5 л

Приготовление:
1. Воду доводим до кипения и добавляем бульонный кубик.
2. Очищаем картофель, нарезаем его небольшими кубиками и добавляем в бульон.
3. Пока картофель варится, чистим морковь и лук. Режем морковь тонкими кружочками, а лук мелкими кубиками.

4. Через 15 минут добавляем морковь и лук в суп. Варим еще 10 минут.
5. Капусту и болгарский перец режем тонкой соломкой и добавляем в суп вместе с кукурузой, лавровым листом и перцем горошком.
6. Варим суп, пока капуста не станет мягкой. Солим по вкусу и добавляем мелко рубленую зелень.

Приятного аппетита!

Топ-10 вкусных и не калорийных супов
Должны быть в рационе каждого, кто следит за своим питанием!

Сохрани себе на стену!

1. Куриный крем-суп

Итого на 100 грамм - 79.9 ккал: Белки- 5.8 Жиры - 5.1Углеводы - 2.9

Ингредиенты:
Куриное бедро (без кожи) - 3 шт.
Картофель (средний) - 2 шт.
Вода - 1 л.
Горошек зеленый консервированный - 150 гр.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.

Сливки 10% - 170 мл.
Лавровый лист - 1 шт.
Соль - 5 гр.
Сливочное масло - 40 гр.
Зелень укропа - 1 пучок

Приготовление:
Куриные бедра порубить и варить 20 минут, снимая пену.
Нарезанный соломкой картофель, добавить к бедрам, варить еще 20 минут.
Курицу отделить от костей, размельчить с картофелем в блендере и добавить в бульон.
Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 3 минуты.
Зеленый горошек измельчить в блендере, добавить сливки и перемешать. Добавить смесь в суп и варить 5 минут.
Лук и морковь мелко порезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить в суп и варить 2 минуты.
Готовый крем-суп украсить укропом.

2. Легкий грибной суп

Итого на 100 грамм - 49.2 ккал: Белки- 1.3 Жиры - 3.9Углеводы - 2.6

Если у вас нет времени возиться с готовкой, или хочется чего-то легкого – этот супчик для вас. Несмотря на то, что тут мало ингредиентов, суп получается сытный, за счет питательности грибов. И, конечно, большой плюс – приготовление занимает мало времени!

Ингредиенты:
Шампиньоны - 500 гр.
Лук репчатый (1 шт.) - 120 гр.
Масло сливочное - 100 гр.
Бульонный кубик - 2 шт.
Вода - 1,5 л.
Тимьян сушеный - 0,5 ч.л.
Мука пшеничная - 2 ст.л.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр.

Приготовление:
Очистить и мелко нарезать луковицу.
Помыть и обсушить грибы, нарезать их пластинками.
Разогреть сливочное масло в толстостенной кастрюле, добавить лук и обжарить до золотистого цвета.
Затем добавить грибы, перемешать и жарить 5-7 минут.
Посыпать грибы мукой и хорошо перемешать.
Растворить в горячей воде бульонные кубики. Постоянно помешивая, влить бульон в кастрюлю с грибами.
Посолить, поперчить, добавить тимьян.
Варить суп на среднем огне 20 минут.

3. Морковный суп-пюре с имбирем

Итого на 100 грамм - 34.5 ккал: Белки- 1 Жиры - 1Углеводы - 5.8

Всем известно, что морковь славится большим количеством каротина, который превращается в витамин А. Удивительно, но в отварном виде в моркови полезных веществ намного больше, чем в сыром. Предлагаем

рецепт морковного супа. Имбирь и приправа карри предадут вашему супчику пикантности!

Ингредиенты:
Бульон овощной - 1 л.
Морковь - 1 кг.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Картофель (средний) - 2 шт.
Лук-порей - 100 гр.
Чеснок - 1 зуб.
Петрушка - 50 гр.
Имбирь сухой (молотый) - 1 ч.л.
Приправа карри - 1 ч.л.
Лавровый лист - 1 шт.
Масло оливковое - 2 ст.л.
Соль (по вкусу) - 2 гр.

Приготовление:
Морковь промыть, очистить и порезать кубиками.
Лук порей нарезать полукольцами.
Картофель очистить и нарезать кубиками.
В кастрюле нагреть оливковое масло, добавить картофель и лук-порей, обжарить в течение 5 минут.
Петрушку мелко нарезать, чеснок мелко порубить.
Добавить в кастрюлю петрушку, чеснок, сухой имбирь, карри и лавровый лист. Тушить около двух минут.
Влить овощной бульон и добавить морковь. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить около 30 минут, пока морковь не станет мягкой.
Убрать из супа лавровый лист, перелить в блендер и взбить до кремообразного состояния. По вкусу добавить соль.

4. Суп из белой фасоли

Итого на 100 грамм - 40.8 ккал: Белки- 2.3 Жиры - 1.3Углеводы - 4.8

Вкусный суп, прост в приготовлении. Фасоль желательно предварительно замочить на 3-4 часа, а лучше на ночь. Так же можно использовать консервированную фасоль, но добавлять в суп её нужно за 10-15 минут до готовности. Суп могут готовить и вегетарианцы, только вместо куриного бульона использовать воду.

Ингредиенты:
Фасоль белая - 150 гр.
Картофель - 300 гр.
Морковь - 100 гр.
Лук репчатый - 100 гр.
Куриный бульон - 1,5 л.
Чеснок - 2 зуб.
Укроп - 20 гр.
Соль (по вкусу) - 10 гр.
Перец черный молотый (по вкусу) - 5 гр.
Масло растительное - 20 гр.

Приготовление:
Предварительно замоченную фасоль положить в куриный бульон и варить почти до готовности 30-40 минут.
Порезать картофель кубиками добавить к фасоли, когда она уже почти готова. Варить 10 минут.

Лук нарезать, морковь натереть. Мелко нарезанный лук и натертую морковь обжарить на растительном масле до мягкости моркови. Положить в суп, варить 5-7 минут.
Укроп мелко порезать, измельчить чеснок, добавить уже в готовый суп, дать настояться 10-15 минут.

5. Суп из цветной капусты

Итого на 100 грамм - 42.5 ккал: Белки- 1.6 Жиры - 2Углеводы - 4.8

Один из вариантов супа из цветной капусты. Благодаря молочно-мучному соусу суп получается очень сытным!

Ингредиенты:
Бульон овощной (или куриный) - 2 л.
Цветная капуста (средний кочан) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Масло сливочное - 3 ст.л.
Мука - 4 ст.л.
Молоко - 750 мл.
Петрушка (сухая) - 2 ч.л.
Лавровый лист - 2 шт.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.

Приготовление:
Лук мелко порубить, морковь порезать кубиками.
Капусту промыть, разобрать на соцветия и порезать каждое соцветье пополам.
В кастрюле растопить 2 ст.л. сливочного масла, добавить лук и обжарить до прозрачности.
Добавить морковь, перемешать и тушить 2 минуты.
Добавить цветную капусту и залить бульоном.
Добавить сухую петрушку и лавровый лист. По вкусу посолить и поперчить.
Довести до кипения на среднем огне, затем варить на маленьком огне 25-30 минут.
В это время в молоко добавить муку и перемешать венчиком.
В отдельной кастрюле растопить ложку сливочного масла, влить молочно-мучную смесь. И довести до кипения на среднем огне, постоянно помешивая. Снять с огня.
Добавить приготовленный соус в суп, варить еще 5-10 минут.

6. Сырный суп с фрикадельками

Итого на 100 грамм - 71.8 ккал: Белки- 3.7 Жиры - 3.9Углеводы - 5.6

Можно приготовить классический суп с фрикадельками в мультиварке, а можно поэкспериментировать и приготовить что-то новенькое. Мы решили добавить в классический суп плавленый сыр, придав тем самым супу насыщенный, сливочный вкус, который отлично сочетается с мясными шариками. Это очень лёгкий и вкусный суп на каждый день!

Ингредиенты:
Фарш - 150 гр.
Картофель - 2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Сыр плавленый - 180 гр.

Чеснок - 2 зуб.
Лавровый лист - 2 шт.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец чёрный молотый (по вкусу) - 5 гр.
Вода - 1 л.
Масло подсолнечное - 1 ст.л.
Петрушка (по вкусу) - 15 гр.

Приготовление:
Лук и морковь почистить. Лук нашинковать мелко, а морковь натереть на крупной терке.
В мультиварку немного налить масла, включить в режиме «жарка» и обжарить лук с морковкой до золотистого цвета лука.
Из фарша слепить фрикадельки.
Картофель нарезать некрупными кубиками, а чеснок измельчить ножом.
Плавленый сыр нарезать кубиками.
Как только морковь и лук поджарились, добавить к ним картофель и фрикадельки, налить воды, добавить перец и лавровый лист.
Поставить режим «варка», на 30 минут.
По истечению времени посолить и добавить сыр, укроп, чеснок. Помешать суп до полного расплавления сыра и поставить в режим «варка» ещё на 10 минут.

7. Суп с горошком и фрикадельками

Итого на 100 грамм - 48.1 ккал: Белки- 2.8 Жиры - 2.4Углеводы - 3.9

Особенностью такого супа является то, что он очень легко готовится, в нем небольшое количество разных ингредиентов. И в то же время, он очень вкусный и питательный!

Ингредиенты:
Картофель - 400 гр.
Мясной фарш - 400 гр.
Консервированный зеленый горошек - 400 гр.
Морковь (1 шт.) - 90 гр.
Лук репчатый (1 шт.) - 110 гр.
Зелень (по вкусу) - 10 гр.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр.
Вода - 2,0 л.

Приготовление:
Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками.
Лук очистить и измельчить.
Морковь очистить и нарезать небольшими кубиками.
Залить нарезанные овощи водой и поставить на огонь.
Фарш посолить и сформировать из него небольшие фрикадельки.
Как только вода закипит, опустить фрикадельки в суп и варить 15 мин до готовности овощей.
После этого выложить зелёный горошек, мелко нарезанную зелень, посолить, поперчить. Варить ещё 10 мин.
Горячий суп разлить по тарелкам и сразу же подавать на стол.

8. Сырный суп с курицей

Итого на 100 грамм - 46.4 ккал: Белки- 3.6 Жиры - 0.9Углеводы - 6.1

Сырный суп обладает ярким, насыщенным вкусом. Он получается лёгким и в то же время сытным. Сырный суп не требует много времени на готовку и массу ингредиентов.

Ингредиенты:
Вода - 2 л.
Филе куриное - 250 гр.
Картофель - 200 гр.
Рис - 100 гр.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Сыр плавленый - 200 гр.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.

Приготовление:
Куриное филе отварить в течение 15 минут, по вкусу посолить и поперчить.
Вареное филе охладить, нарезать кубиками.
Рис промыть проточной водой, добавить в кипящий бульон (в котором варилось филе). Варить рис в течение 10 минут.
Картофель очистить и нарезать кубиками.
Лук мелко порубить, морковь натереть на терке.
В бульон добавить картофель, лук и морковь. Через 5 минут добавить мясо и варить до готовности картофеля.
В конце варки добавить плавленый сыр, размешать и убрать с огня.

9. Томатный суп с фасолью

Итого на 100 грамм - 36.3 ккал: Белки- 2.5 Жиры - 1.8Углеводы - 2.6

Совсем несложный в приготовлении, этот суп с легкостью заменит полноценный обед. Он очень сытный благодаря фасоли!

Ингредиенты:
Вода - 2 л.
Фасоль консервированная - 200 гр.
Говядина - 300 гр.
Картофель (крупный) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Морковь (средняя) - 2 шт.
Томатный сок - 250 мл.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.
Лавровый лист - 1 шт.
Масло растительное - 1 ст.л.

Приготовление:
Говядину порезать на средние куски.
В чашу мультиварки добавить мясо, фасоль и одну целую морковь, залить водой, по вкусу посолить.
Включить режим «Тушение» на 2 часа. Посолить.
В это время на сковороде приготовить заправку. Лук порезать кубиками, морковь натереть на крупной

терке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
Залить овощи томатным соком и тушить на маленьком огне 10-15 минут.
Картофель нарезать кубиками.
Картофель добавить в мультиварку после звукового сигнала.
Добавить в мультиварку приготовленную заправку, посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист и готовить еще час в режиме «Тушение».

10. Куриный суп с овощами

Итого на 100 грамм - 43.9 ккал: Белки- 3.4 Жиры - 2.3Углеводы - 2.9

Ингредиенты:
Курица - 1000 г
Репчатый лук - 1 шт
Чеснок - 2 зубчика
Вода - 3 литра
Сельдерей (стебель) - 1 шт
Турнепс - 1 шт
Морковь - 2 шт
Цуккини - 2 шт
Фасоль (консервированная) - 225 г
Капуста - 1 шт
Соль - 2 ч. ложки
Черный перец - 1/4 ч. ложки

Приготовление:
Порезать лук, измельчить чеснок, нашинковать капусту. Турнепс нарезать 1-сантиметровыми кубиками, стебель сельдерея – кусочками, а морковь и цуккини – ломтиками.
Положить курицу, лук и чеснок в большую кастрюлю. Залить водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 50-60 минут или пока курица не станет мягкой.
Вытащить курицу из бульона и остудить. Отделить мясо от костей и порезать.
Снять жир с бульона. Положить обратно мясо и добавить все остальные ингредиенты (сельдерей, турнепс, морковь, цуккини, фасоль, капусту и специи). Варить 20-30 минут или пока овощи не станут мягкими.

Приятного аппетита!

Рассольник с куриными сердечками
на 100грамм - 46.19 ккал Б/Ж/У - 2.95/1.96/4.49

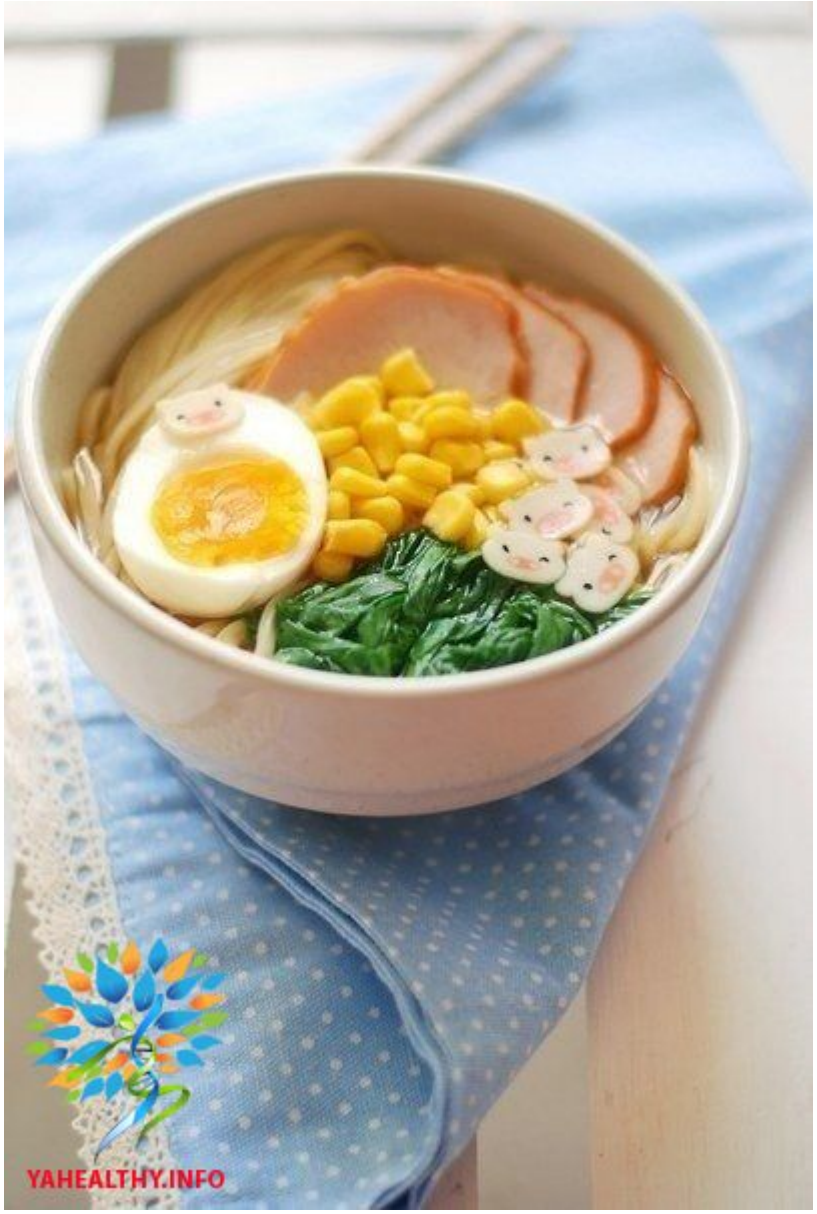
Ингредиенты:

Сердечки куриные — 0.5 кг
Картофель — 3 шт.
Огурец — 4 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Крупа перловая — 0.5 чаш.(250 мл)
Рассол — 2 ст. (200 мл)
Лавровый лист — 2 шт.
Вода — 1.5 л
Соль — по желанию
Оливковое масло

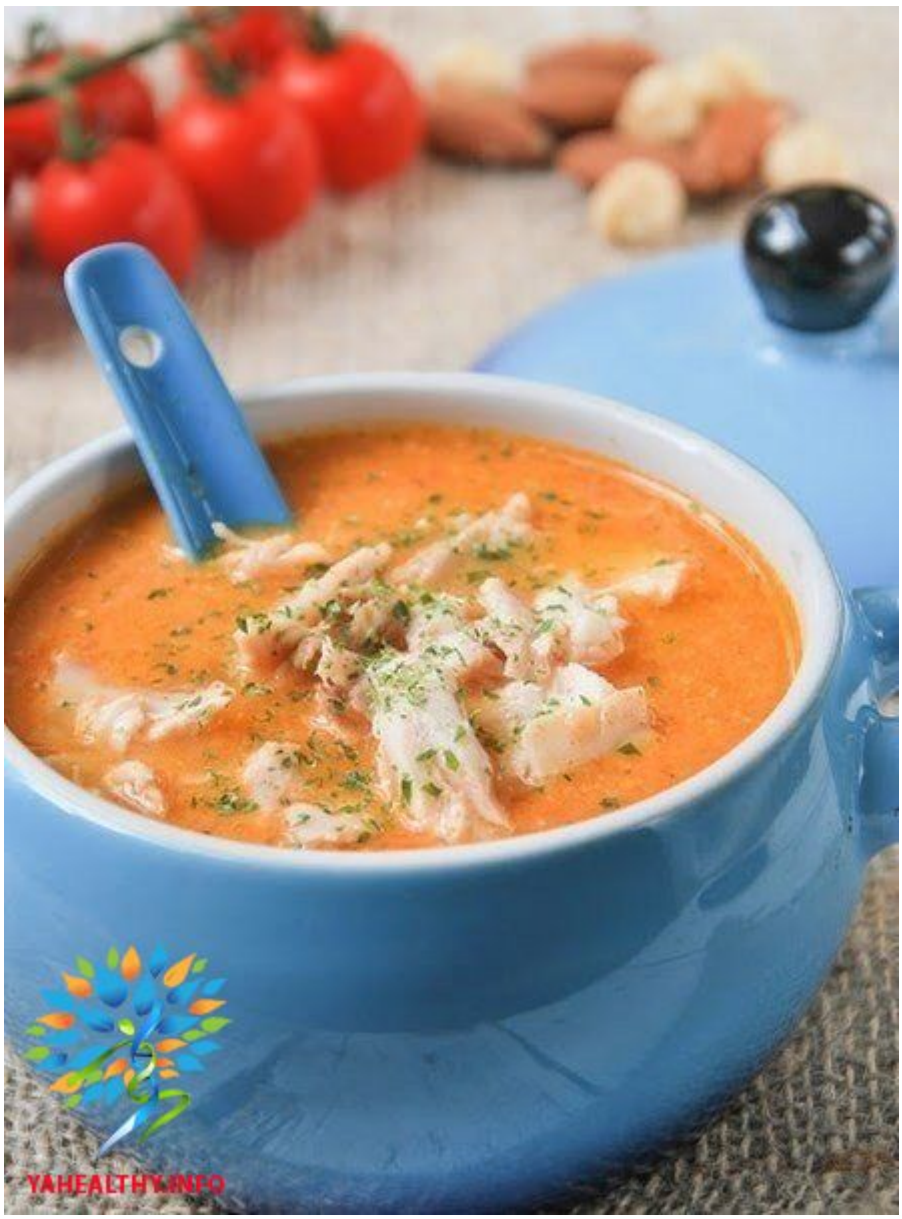
Приготовление:

1. Куриные сердечки хорошо промыть, срезать жир и вынуть свернувшуюся кровь, если таковая осталась.
2. В мультиварке установите режим Жарка на 6 минут. Разогрейте 1 чайную ложку оливкового масла и обжарьте сердечки в течение 3х минут.
3. Лук и морковь очистите, лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке.
4. В чашу мультиварки добавьте еще ложку масла и лук, обжаривайте полторы минуты.
5. Добавьте морковь и обжаривайте еще полторы минуты.
6. Выставьте режим Суп на 1 час. Влейте в чашу 1,5 лира воды. Перловку несколько раз хорошо промойте, иначе суп будет мутным. Добавьте перловку в чашу и оставьте на 20 минут.
7. Тем временем очистите картошку и нарежьте кубиками. Добавьте в суп.
8. Добавьте нарезанные огурчики и влейте рассол. За 5 минут до окончания приготовления попробуйте на соль. Если решите досолить, делайте это очень аккуратно, помните, что в супе уже есть соленые огурцы и рассол. Положите лавровый лист и доведите суп до готовности.

Приятного аппетита



Рамэн - японский суп
• Калорийность 100 гр. 430 ккал •
На 2 огромных порции:
1 л мясного бульона
2 ч л соевого соуса
2 ст л пасты мисо
лапша рамэн (для 2х порций)Сверху:
бланшированный шпинат
кукуруза
яйцо (сварить, чтобы желток не до конца схватился)
мяско
Бульон смешиваем в кастрюльке с соевым соусом, доводим до кипения, выключаем огонь, вмешиваем пасту мисо. Лапшу отвариваем согласно инструкции, откидываем на дуршлаг и раскладываем по глубоким тарелкам. Заливаем ее горячим бульоном. Сверху выкладываем топпинги.



Испанский суп с курицей
Вам потребуется:
2 перца, нарезанных кусочками
1 ломтик хлеба
1 столовая ложка оливкового масла
50 г поджаренного миндаля
50 г поджаренных лесных орехов
1 кусочек перца чили
2 столовые ложки пюре из чеснока
150 г помидоров
20 мл уксуса
соль и перец
1 л куриного бульона

2 вареные куриные грудки, нарезанные полосками

Приготовление:

1. Обжарьте хлеб на сковороде с маслом и снимите на бумажное полотенце.
2. Разогрейте духовку до 180 С и запеките помидоры в течение 20 минут. Очистите их и удалите семена, затем нарежьте кусочками.
3. Измельчите в блендере орехи, миндаль, поджаренный хлеб и перец чили.
4. Добавьте в блендер томатную мякоть, перец и чеснок пюре. Затем добавьте уксус, соль и перец. Все хорошо измельчите.
5. Залейте смесь бульоном и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите в течение 30 минут. За 10 минут до окончания варки добавьте курицу. Подавайте горячим.

Низкокалорийная окрошка 52 ккал/100 г
яйцо (вареное) - 3 шт.
лук зеленый - 30г
грудки куриные (половинки, вареные) - 2 шт.
огурцы - 4 шт.
редька или редиска 100 г
картофель (вареный) - 4 шт.
укроп (зелень) - 30г
соль - по вкусу
горчица - по вкусу
сыворотка или кефир пополам с минеральной водой - 2л.
Общая калорийность блюда 2075 кк.

Суп-пюре из тыквы
на 100грамм - 26.55 ккал Б/Ж/У - 0.73 /1.22/4.28
Ингредиенты:
Тыква — 500г;
Стебель сельдерей — 2шт (100г);
Репчатый лук — 1шт (100г);
Чеснок — 2 зубчика (5г);
Помидор — 1шт (150г);
Кипяток — примерно, 500мл;
Оливковое масло — 1 столовая ложка (15г);
Соль — по вкусу;
Свежемолотый перец — для украшения;
Приготовление:
Сельдерей, лук и чеснок нарезаем мелко. Тыкву очищаем от семян и кожуры. Нарезаем на крупные кусочки. У меня ушла четверть тыквы, но это все зависит от ее размера. Помидор чистим от кожуры (чтобы шкурка хорошо снялась, помидор нужно окунуть в горячую воду) и семян (семена я доставала с помощью ложки для дыни, либо можно просто чайной ложкой). Если семена и шкурку не убрать, то у нас получится не гладкое пюре. Затем, помидор нарезаем квадратиками.
В кастрюле с толстым дном разогреваем масло и добавляем нарезанные сельдерей, лук и чеснок. Тушим минут 5, помешивая. Затем, добавляем тыкву и продолжаем тушить 3-5 минут, помешивая. Закидываем помидор. По желанию, на этом этапе, можно добавить немного перчика чили. Перемешиваем и тушим все минут 10 на среднем огне. Постоянно помешивая.
Через 10 минут заливаем кипятком. Я написала 500мл воды, но это все зависит от кастрюли. Ориентируйтесь на то, чтобы вода немного покрывала овощи. Все это тушим еще 15 минут, либо до мягкости тыквы (с закрытой крышкой). Затем, бульон сливаем с овощей. Сами овощи немного студим и отправляем в блендер. Если у Вас блендер-ручка, то можно и не ждать и перемешиваем в однородную массу. Бульон процеживаем через марлю, чтобы он был чистый.
И последний этап. Соединяем тыквенное пюре с бульоном. Бульона добавляйте столько, в зависимости от

того какую консистенцию супа Вы хотите достичь. Я выливаю весь бульон. (При желании, вместо бульона можно добавить сливки, либо пополам - и сливки и бульон). По вкусу солим. На плите прогреваем, но не кипятим.
Украшаем свежемолотым перцем.
Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Холодный кефирный суп с овощами
Рецепт на 2 порции.
Калорийность одной порции кефирного супа - 54 ккал.
кефира (если вы на диете - берем обезжиренный кефир)-0,5 л
морковь-1
сладкий перец-1/2
репчатый лук-1 маленькая головка
чеснок-1 очищенный зубчик
зелень
соль, черный перец
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.
4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.
Вместо кефира можно с успехом использовать другие кисломолочные напитки - айран, тан, сыворотку.
Этот суп хорошо утоляет голод. Чтобы разнообразить меню, в него можно добавить другие овощи - сельдерей, редис, огурец, отварной картофель и т.д.

Куриный суп с яйцом (обед)
*Калорийность на 100 гр - 72 ккал
(в 1 порции 300 гр - 216 ккал)
Очень вкусный и питательный супчик с яйцом и кусочками курочки, который очень легко приготовить. Если хотите уменьшить калорийность блюда, то картофель (при желании) можно заменить на цветную капусту или сельдерей, получается тоже очень вкусно!
- 5 л воды
- 800 гр куриных грудок или филе
- 1-2 луковицы (100 гр)
- 1-2 морковки (150 гр)
- 4-5 картофелин (250 - 300 гр)
- 2 яйца
- Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- Соль, перец - по вкусу
- Оливковое масло - 1 ст.л.

Приготовление:
1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.
2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.
3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!
4) В миске слегка взбить взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.

Рисовый суп с курочкой
на 100грамм - 131.39 ккал Б/Ж/У - 12.69/1.82/16.02

Ингредиенты:

Рис 5 столовых ложек
Филе куриное 400 г
Картофель 2 штуки
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Сырок плавленый 2 штуки
Зелень по вкусу
Чеснок 2 зубчика

Приготовление:

1. Залейте курицу водой, варите полчаса после закипания, нарежьте курицу ломтиками, добавьте рис, через некоторое время — кружочки моркови, ломтики картофеля, нашинкованный лук.
2. Положите в суп курицу, варите до готовности картофеля, незадолго до готовности добавьте плавленый сыр, перемешайте, добавьте соль, чеснок и зелень.

Приятного аппетита!

Суп гаспачо
Калорийность – 84ккал (на 100гр)
Ингредиенты:
(6 порций)
1000 г спелых помидоров
Один очищенный огурец
Один небольшой зубчик чеснока
Две ложки столовые красного винного уксуса
(или обычного 9%)
Одна ложка столовая свежей нарезанной петрушки
¼ ложечки чайной красного жгучего перца
Чуть-чуть соли и свежего помола перца
Две ложки столовых масла оливкового
Один сладкий красный перец
½ чашки кубиков свежего хлеба без корки
Приготовление:
Чтобы приготовить суп гаспачо помидоры и красный перец обжарьте на гриле (можно в духовке) около 8 минут и переложить их в полиэтиленовый пакет для охлаждения. Снимите кожицу и удалите семена и взбейте помидоры и половинку перца в блендере.
Добавьте половину огурца в блендер вместе с чесноком, хлебом, уксусом по вкусу, зеленью петрушки, солью и перцем. Добавьте масло и хорошо смешайте постный гаспачо в пюре и охладите примерно один час.
В готовый томатный суп гаспачо перед подачей на стол положите мелко нарезанные кубики оставшегося огурца и сладкого перца.

Морковный суп с креветками
100 гр. готового супа содержат 98 ккал
Состав:
3 шт. моркови
50 г имбиря
3 стебля лемонграсса
4 шт. тигровых креветок
10 г кокосовой стружки
Цедра одного лимона
2 веточки кинзы
30 мл оливкового масла
Соль, перец – по вкусу
Приготовление:
Морковь нарезать кружочком и спассировать на оливковом масле.
Добавить нарезанный кружочком имбирь.
Лемонграсс разрезать вдоль и добавить в кастрюлю.
Посолить и поперчить.
Постоянно помешивать.
Влить воду и накрыть крышкой.
Варить до готовности моркови.
Убрать лемонграсс.
Морковь и имбирь переложить в блендер, добавить бульон и пробить до однородной массы.
Суп перелить в глубокие тарелки.
Креветки очистить от панциря и обжарить на оливковом масле с добавлением цедры лимона.
Посыпать кокосовой стружкой.
Креветки подавать с супом вместе с листиками кинзы.

Суп с креветками и сыром
на 100грамм - 79.43 ккал, Б/Ж/У - 7.67/4/3.36
Ингредиенты:
Вода — 1 л
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Креветки — 800 г
Сыр сливочный — 400 г
Соевый соус — 1 ст.л.
Сок лимонный — 1 ст.л.
Чеснок — 2 зубчика
Масло оливковое — 2 ст.л.
Паприка сладкая, перец чили — по вкусу
Зелень — по вкусу
Приготовление:
Предварительно размораживаем креветки. Очищаем их от панциря.
Картофель очищаем и режем довольно крупными кубиками. В этом супе все ингредиенты должны хорошо чувствоваться, поэтому мельчить мы не будем.
Морковку также очищаем и режем крупными кубиками.
Репчатый лук чистим и измельчаем.

Кладем овощи в кастрюлю.
Заливаем их холодной водой. На сильном огне доводим супчик до кипения, затем убавляем огонь и продолжаем варить еще 20 минут.
Пока варится базовый суп, занимаемся приготовлением креветок. Очищаем и произвольно измельчаем чеснок.
В сковородке разогреваем оливковое масло. Кладем в сковородку чеснок и слегка обжариваем его, но следим, чтобы он не подгорел.
Добавляем к чесноку креветки и обжариваем их в течение пары минут на сильном огне.
Поливаем креветки соевым соусом, сбрызгиваем лимонным соком и томим на огне еще минуту-другую. Долго готовить их не нужно, иначе они станут жесткими.
Добавляем паприку и щепотку перца чили, перемешиваем. Несколько креветок можно отложить для сервировки.
Кладем в суп сливочный сыр, хорошенько размешиваем, чтобы сыр полностью растворился. При желании, а также в целях экономии семейного бюджета, сливочный сыр можно заменить плавленным. Суп приобретет желтоватый оттенок и чуть более интенсивный сырный вкус.
Добавляем в суп креветки прямо со сковородки, вместе с ароматным маслом и обжаренным золотистым чесночком. Перемешиваем. Сырный суп с креветками готов!
Разливаем его по порционным тарелкам и подаем, украсив креветками и свежей зеленью.
Приятного аппетита!

Овощной суп для худеющих.
Улучшает пищеварение, способствует выводу лишней жидкости и хорошо насыщает!
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79
Ингредиенты:
Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки

Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:

Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Приятного аппетита!

Гороховый суп
на 100грамм - 94.06 ккал Б/Ж/У - 15.88/0.82/5.09
Ингредиенты:
Куриное филе (без костей) 700 гр.,
Зеленый горошек 300 гр.,
Морковь 100 гр.,
Чеснок 30 гр.,
Соль, перец по вкусу
Приготовление:
Вымыть куриное филе, залить водой (2 литра), довести до кипения, немного посолить и готовить на среднем огне 7 минут. Затем вынуть мясо и дать ему остыть. Добавить в бульон горошек и готовить еще 10 минут. Морковь натереть на средней терке и так же закинуть в бульон, где находится горошек. Куриное феле порезать на мелкие кубики. Положить все это в суп и готовить еще 5 минут.
Очистите и тщательно измельчите чеснок, добавьте его в уже готовый суп!
Приятного аппетита!

Молочный суп с овощами
молоко - 1 л
вода - 400 г
картофель - 400 г
цветная капуста - 380 г
морковь - 100 г
зеленый горошек - 300 г
масло сливочное - 20 г
соль
1. Морковь нарезают мелкими кубиками, пассеруют на половине нормы масла до его окрашивания.
2. Капусту разбирают на отдельные соцветия.
3. Очищенный картофель нарезают маленькими кубиками.
4. Молоко кипятят, снимают пену.
5. Воду доводят до кипения, солят, добавляют картофель и капусту, после закипания добавляют пассированную морковь. Варят при слабом кипении до полуготовности, затем вливают горячее молоко и доводят до готовности.
6. В конце добавляют зеленый горошек, дают прокипеть и настаивают 15 минут.
7. В тарелку с супом сверху кладут кусочек масла.
На 100г. – 52,67ккал.

Сырный супчик

Итого на 100 грамм -53.13 ккал: Белки- 4.31 Жиры -1.13Углеводы - 6.57

Сохрани себе рецепт

Ингредиенты:
Вода - 3 л
500 г куриного филе
400 г плавленого сыра
150 г риса
400 г картофеля
150 г моркови
150 г лука
соль
перец
зелень по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе залить 3 л воды, посолить, поперчить и варить до готовности (около 20 минут после закипания).
Когда филе будет готово, его надо вынуть.
2. В кипящий бульон засыпать рис, варить 10 минут. Лук мелко покрошить. Морковь натереть на мелкой терке.Картофель почистить, нарезать брусочками или кубиками. Мясо нарезать небольшими кусочками.
3. В бульон добавить картофель. Добавить лук. И морковь.
Варить 5-7 минут. Затем добавить мясо, варить до готовности картофеля.
4. Добавить сыр, хорошо перемешать и убрать с огня.
При подаче посыпать зеленью.

Приятного аппетита!

Для всех желающих похудеть
Суп из сельдерея
Ингредиенты:
400 гр. стеблей сельдерея,
6 средних луковиц,
500 гр. белокочанной капусты,
3 свежих или консервированных помидора,
2 стручка зеленого сладкого перца,
черный молотый перец,
соль – по вкусу, но не много.
Способ приготовления.
Овощи вымыть, обсушить, очистить, мелко нарезать.
Залить 3 литра воды, посолить и поперчить по вкусу.
Поставить посуду на сильный огонь, довести суп до кипения и кипятить в течение 10 минут.
Затем убавить огонь и варить суп, пока все овощи не станут мягкими.

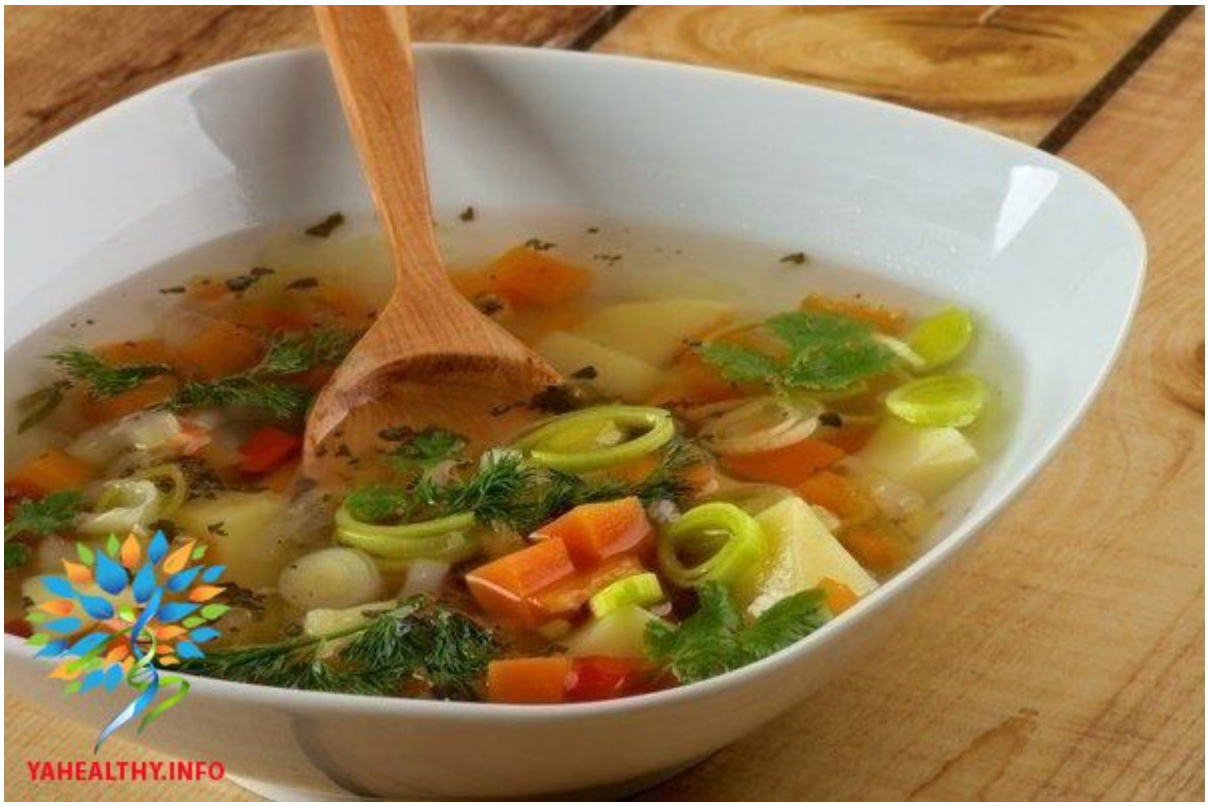
Суп с креветками и сыром

на 100грамм - 79.43 ккал Б/Ж/У - 7.67/4/3.36

Ингредиенты:
Вода — 1 л
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Креветки — 800 г
Сыр сливочный — 400 г
Соевый соус — 1 ст.л.
Сок лимонный — 1 ст.л.
Чеснок — 2 дольки
Масло оливковое — 2 ст.л.
Паприка сладкая, перец чили — по вкусу
Зелень — по вкусу

Приготовление:
Предварительно размораживаем креветки. Очищаем их от панциря.
Картофель очищаем и режем довольно крупными кубиками. В этом супе все ингредиенты должны хорошо чувствоваться, поэтому мельчить мы не будем.
Морковку также очищаем и режем крупными кубиками.
Репчатый лук чистим и измельчаем.
Кладем овощи в кастрюлю.
Заливаем их холодной водой. На сильном огне доводим супчик до кипения, затем убавляем огонь и продолжаем варить еще 20 минут.
Пока варится базовый суп, занимаемся приготовлением креветок. Очищаем и произвольно измельчаем чеснок.
В сковородке разогреваем оливковое масло. Кладем в сковородку чеснок и слегка обжариваем его, но следим, чтобы он не подгорел.
Добавляем к чесноку креветки и обжариваем их в течение пары минут на сильном огне.
Поливаем креветки соевым соусом, сбрызгиваем лимонным соком и томим на огне еще минуту-другую. Долго готовить их не нужно, иначе они станут жесткими.
Добавляем паприку и щепотку перца чили, перемешиваем. Несколько креветок можно отложить для сервировки.
Кладем в суп сливочный сыр, хорошенько размешиваем, чтобы сыр полностью растворился. При желании, а также в целях экономии семейного бюджета, сливочный сыр можно заменить плавленным. Суп приобретет желтоватый оттенок и чуть более интенсивный сырный вкус.
Добавляем в суп креветки прямо со сковородки, вместе с ароматным маслом и обжаренным золотистым чесночком. Перемешиваем. Сырный суп с креветками готов!
Разливаем его по порционным тарелкам и подаем, украсив креветками и свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Гороховый суп
на 100грамм - 94.06 ккал Б/Ж/У - 15.88/0.82/5.09

Ингредиенты:
Куриное филе (без костей) 700 гр.,
Зеленый горошек 300 гр.,
Морковь 100 гр.,
Чеснок 30 гр.,
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
Вымыть куриное филе, залить водой (2 литра), довести до кипения, немного посолить и готовить на среднем огне 7 минут. Затем вынуть мясо и дать ему остыть. Добавить в бульон горошек и готовить еще 10 минут. Морковь натереть на средней терке и так же закинуть в бульон, где находится горошек. Куриное феле порезать на мелкие кубики. Положить все это в суп и готовить еще 5 минут.
Очистите и тщательно измельчите чеснок, добавьте его в уже готовый суп!

Приятного аппетита!

Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло
5. Варить до готовности.
Приятного аппетита!

Холодный кефирный суп на обед
на 100грамм - 51.96 ккал Б/Ж/У - 2.98/1.94/5.79

Ингредиенты:
Кефир – 500 мл
Морковь – 1 шт
Сладкий перец -1/2 шт
Репчатый лук-1 маленькая головка
Чеснок -1 очищенный зубчик
Зелень, соль, черный перец по вкусу
Грецкие грехи для украшения

Приготовление:
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.
4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.

Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
на 100грамм - 26.99 ккал Б/Ж/У - 1.22/0.1/5.76

Ингредиенты:

Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок

Приготовление:

Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.
Приятного аппетита!

3 рецепта холодных супов!!!
1. Окрошка на кефире и газированной воде.
Ингредиенты:
Картофель — 4 шт.
Яйцо — 4 шт.
Огурцы — 5 шт,
Куриное филе — 250 г
Редис — 200 г
Зеленый лук —1 пучок
Укропа —1 пучок
Кефир — 1 л
Газированная вода — 900 мл
Соль по вкусу
Уксус по вкусу
Приготовление:
1. Сварить картофель, остудить, очистить и порезать небольшими кубиками.
2. Яйца сварить в крутую, промыть под холодной водой, очистить и измельчить.
3. Огурцы мелко порезать мелко, 1 огурец и редис потереть на терке.
4. Курицу сварить и порезать небольшими кубиками.
5. Лук мелко порезать, часть посыпать солью и потолочь.
6. Сложить все ингредиенты в большую кастрюлю.
7. Налить холодный кефир. Добавить холодную газированную воду. Посолить. Добавить уксус по вкусу. Перемешать. Остудить.
2. Гаспачо.
Ингредиенты:

Помидоров среднего размера — 5-6 шт.
Сладки1 перец среднего размера — 2 шт.
Зубчика чеснока — 2 шт.
Сухарики — 2 шт.
Томатный сока — 2 стакана
Красный винный уксус — 2 ст.л.
Оливковое масло — 2 ст.л.
Свежий огурец — ½ шт.
Репчатая луковица — 1 шт.
Петрушка — 2 веточки
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Соус табаско — 3 капли
Лед

Приготовление:

1. Промыть овощи под проточной водой, бланшировать помидоры, удалить шкурку и семена.
2. Все ингредиенты, кроме помидоров, измельчить с помощью блендера в глиняном горшке.
3. Помидоры перетереть на терке, добавить к смеси, размешать ложкой и подавать со льдом.
3. Свекольник на кефире.

Ингредиенты:

Огурцы — 350 г
Кефир — 1 л
Зеленый лук — 30 г
Свекла — 350 г
Укроп — 30 г
Чеснок — 2 зубчика
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу

Приготовление:

1. Натереть огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалить.
2. Сырую молодую свеклу очистить и натереть на мелкой терке.
3. Сложить огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавить кефир и мелко нарезанную зелень.
4. Посолить и положить очень мелко нарезанный чеснок.
5. Хорошо перемешать, добавить немного холодной воды, проверить на соль и подавать, посыпав зеленью.

Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г

Картофель 5 штук
Форель 700 г
Сливки 20%-ные 500 мл
Репчатый лук 1 головка
Морковь 1 штука
Укроп 1 столовая ложка
Перец черный горошком 3 штуки
Лавровый лист 2 штуки
Соль по вкусу

1 Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.

2 Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.

3 Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Суп с фрикадельками и томатным соком
на 100грамм - 60.57 ккал Б/Ж/У - 3.99/2.71/4.97

Ингредиенты:

Помидоры — 5 шт.
Фарш — 300–400 г
Бульон куриный или овощной — 1,5 л
Консервированная белая фасоль — 1 банка
Репчатый лук — 2 шт.
Картофель — 2 шт.
Чеснок — 3 дольки
Морковь — 1 шт.
Куриное яйцо — 1 шт.
Петрушка — 1/2 среднего пучка
Лавровый лист — несколько штук
Оливковое масло для жарки (пара ст. л., соль-перец по вкусу, специи по вкусу)

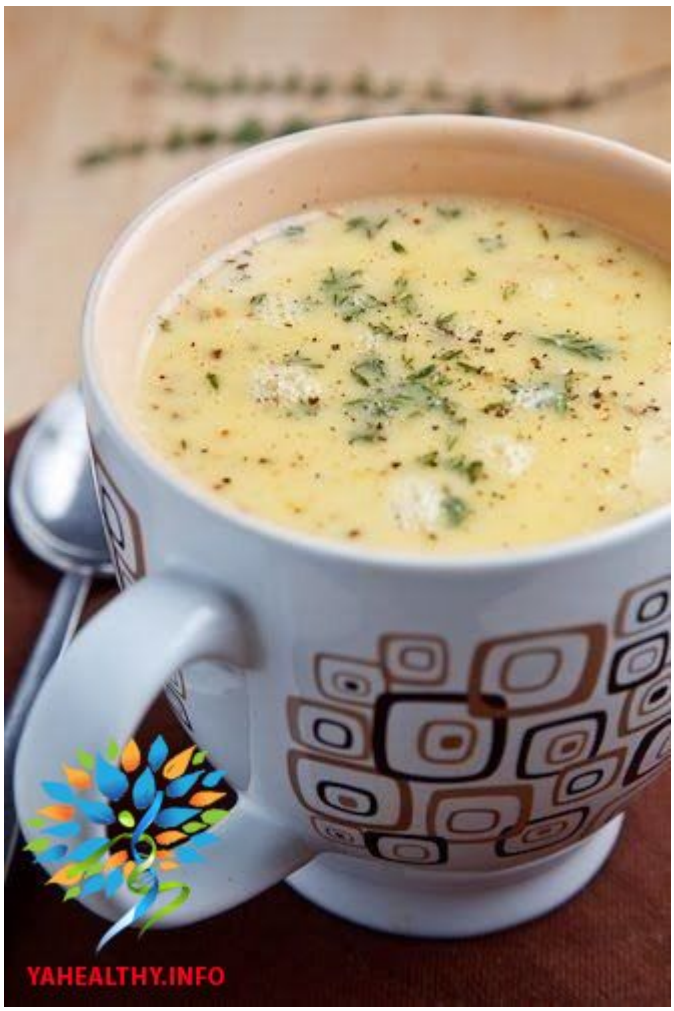
Приготовление:

1. Для начала займемся соком! Чтобы быстро очистить помидоры, надо залить их кипятком на пару минут. После этого кожура очень легко слезет, стоит только ее подцепить.
2. Помидоры, разделенные на среднего размера куски, были отправлены в соковыжималку.
3. Итак, из пяти средних помидоров получилось ровно 600 мл сока.
4. Затем необходимо поставить сотейник на средний огонь и вылить в него сок. Сюда же можно по желанию налить ложку оливкового масла. Поварим сок, пока он не начнет увариваться. У меня это заняло

минут десять. Потом добавим к нему пару листиков лаврушки, немного перца и соли. Перемешаем. После этого оставим сотейник на огне еще на пять минут, после чего снимем его с огня и накроем крышкой.
5. Время фрикаделек: соберем в глубокую тарелку фарш, измельченную петрушку (я люблю не очень мелкую нарезку), яйцо, одну натертую луковицу, соль и чуть-чуть черного перца.
6. Хорошо перемешаем и слепим фрикадельки такого размера, который нравится.
7. Вскипятим в трехлитровой кастрюле бульон и аккуратно запустим в него фрикадельки. Очистим и нарежем картошку. Когда они всплывут, положим туда же картошку. Пусть суп вскипит и с ней. После этого убавим огонь и снимем пену.
8. Очистим морковь и вторую луковицу. Морковь натрем на крупной терке. Лук порежем на маленькие кусочки. Обжарим их отдельно в оливковом масле и добавим к фрикаделькам и картошке.
9. Будем варить суп, пока картошка не станет мягкой. В этот момент положим в суп фасоль (сок слейте), заправку из томатного сока и специи. Поварим еще пять минут и выключим огонь.
10. Подавайте, например, со сметаной.
Приятного аппетита!

Суп-пюре
1 луковица,
оливковое масло,
1 долька чеснока,
3 ложки муки,
300 г свежей брокколи,
кубик мясного бульона,
50 г сливок,
черный перец, соль.
1. Согласно рецепту супа-пюре из брокколи, на дно кастрюли следует налить оливковое масло, которое должно скрыть дно. Затем добавляется мука и все это перемешивается до золотистого цвета.
2. Мелко режется лук и обжаривается на сковородке. Капусту брокколи вместе с долькой чеснока следует также мелко нарезать и с луком добавить в кастрюлю.
3. Получившуюся массу следует мешать на протяжении пяти минут. Затем на три четверти залить все

горячей водой, и мешать, добавив черный перец, соль и кубик бульона. На медленном огне суп-пюре из брокколи следует варить 20 минут. Затем добавляются сливки, и суп варится до полной готовности еще 10 минут.
В 100 граммах готового супа-пюре из брокколи, калорийность которого составляет 84.5 кКал, содержится 13.9 г углеводов, белков – 3.7 г, жиров – 2.37 г.



Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр росийский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.
Добавить зелень.
Приятного аппетита!

Овощной супчик с яйцом и с гренками
43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея

10 минут варить
Снять с плиты добавить сельдерей,яйцо и йогурт и гренки

Грибной крем-суп
на 100грамм - 45.74ккал Б/Ж/У - 2.79/2.99/2.52
Ингредиенты:
Для овощного бульона:
- 1 крупная морковь
- 1/4 корня сельдерея
- 1/2 луковицы
- 1 лавровый лист
- 3-4 горошины душистого перца
- зелень петрушки, базилика, укропа
Для крем-супа:
- 500 гр шампиньонов
- 50 гр лука
- 3-4 веточки базилика
- 100 гр сливок 10%
- соль, перец по вкусу
Приготовление:
1) Варим овощной бульон. Для этого промойте и очистите овощи, сложите их в кастрюльку, добавьте лавровый лист, перец и 1 л воды. Дайте закипеть бульону и уменьшите огонь, пусть бульон покипит на малом огне 20-30 мин. Накройте крышкой и оставьте на 5 мин. Процедите. Бульон можно приготовить заранее и держать в холодильнике.
2) Для приготовления супа лук мелко порубите, грибы нарежьте пластинками.
3) В глубокой сковороде на оливковоммасле и потушите в нем грибы с луком до готовности (около 15 мин.), предварительно посолив и поперчив их. За пару минут до готовности, нарежьте мелко базилик и добавьте к грибам.
4) Всыпьте грибы в кастрюльку, влейте бульон, Дайте закипеть и снимите с огня.
5)С помощью блендера доведите бульон с грибами до однородности и влейте сливки. Дайте супу снова закипеть и выключите огонь. Подавайте на стол украсив базиликом.
Приятного аппетита!

Супчик с куриными фрикадельками
на 100грамм - 41.67 ккал Б/Ж/У - 4.16/1.44/2.63

Ингредиенты:
Бульон — 2 л
Куриное филе — 200 г
Морковь — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Желток — 1 шт.
Сливки 20% — 100 мл
Грибы — 50 г
Специи по вкусу
Соль, перец по вкусу
Багет — 100 г

Приготовление:
1. Для начала порубите морковку (1 шт.) на тонкие дольки.
2. Поставьте её вариться в 2 литрах куриного (овощного) бульона на среднем огне. Минут 10 хватит, а мы успеем сделать наши кнели.
3. Возьмите несколько кусочков багета/батона и очистите от корочек. У вас должно получиться столько хлеба, чтобы поместилось в ладони.
4. В чаше блендера соедините куриное филе (200 г), кусочки хлеба, сливки (20%, 100 мл), яйцо и желток, посолите и поперчите. Можно добавить специи по вашему желанию. Если у вас слабый блендер — порежьте предварительно филе и закладывайте небольшими порциями все ингредиенты, измельчайте, перекладывайте в отдельную чашу и повторяйте процесс. У меня это заняло около минуты времени. Получиться должна довольно влажная и липкая масса. Если слишком густая — добавьте ещё сливок, если слишком жидкая — хлеб или филе.

5. Увеличьте огонь на плите. Используя две небольшие столовые ложки (или большие чайные), сделайте кнели и сразу отправляйте их в бульон. Делается это обычно так: одной ложкой зачерпываете фарш, а второй как бы накрывается сверху (как будто ракушка), затем поворачиваете верхнюю ложку так, чтобы она сняла фарш с нижней. Получится вытянутое «яйцо», его мы и отправляем сразу в кипяток.
6. Пока кнели будут вариться, мелко порежем 50 грамм грибов.
7. Отправим их в бульон и поварим ещё минуты 3.
8. Подавать лучше всего с рубленой зеленью петрушки или укропа

Приятного аппетита!

Овощной супчик с яйцом. 43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить

В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить

Суп-пюре из шампиньонов
на 100грамм - 78.07 ккал Б/Ж/У - 3.56/3.57/8.68

Ингредиенты:
Шампиньоны свежие 600 г
Картофель 4 штуки
Лук 1 штука
Сливки 500 г
Сухарики по вкусу
Зелень по вкусу

Приготовление:
1. Порезать мелко лук. Обжарить на сковороде до золотистой корочки.
2. Добавить нарезанные шампиньоны.
3. Жарить до тех пор, пока не выйдет из них вода.
4. Картофель мелко порезать и отварить.
5. Засыпать сварившийся картофель и обжареные грибы в блендер.

6. Взбить, добавить сливки, взбить.
7. Разложить на тарелки, добавить сухарики и зелень по вкусу.

Приятного аппетита!

Рыбный суп
56 ккал на 100 г
Рыба 1 кг
Вода 1 л
Картофель 4 штуки
Молоко 400 мл
Репчатый лук 1 головка
Лук-порей 1/2 штуки
Мука пшеничная 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
1 Рыбу очистите, разделайте и проварите 20 минут с крупно порезанным луком. Посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу.
2 Перелейте бульон в другую кастрюлю и доведите до кипения. Порежьте лук-порей и картошку, добавьте в бульон и варите 15 минут.
3 Филе рыбы порежьте на куски, добавьте в суп и варите еще 5 минут.
4 Муку смешайте с молоком и добавьте в суп. Проварите еще немного.

Низкокалорийная окрошка
52 ккал/100 г
яйцо (вареное) - 3 шт.
лук зеленый - 30г
грудки куриные (половинки, вареные) - 2 шт.
огурцы - 4 шт.
редька или редиска 100 г
картофель (вареный) - 4 шт.
укроп (зелень) - 30г
соль - по вкусу
горчица - по вкусу
сыворотка или кефир пополам с минеральной водой - 2л.
Общая калорийность блюда 2075 кк. Общий вес 3970 г

Низкокалорийный "Сырный суп"
на 100 г.-89 кКал
Ингредиенты:
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр.
1 л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца
зелень
Приготовление:
В кипящую воду засыпать овощную смесь.
Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения. Добавить вареное яйцо порезанное кубиками и зелень.

Свекольник на кефире
Из чего готовить:
Огурцы 350 грамм
Свёкла 350 грамм
Кефир 1000 миллилитров
Укроп 30 грамм
Лук зеленый 30 грамм
Чеснок дольки 2 штуки
Соль морская ½ чайных ложек
Рецепт приготовления свекольника на кефире:
1
Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2
Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3
Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4
Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5
Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.

Яичный суп на обед
на 100грамм - 33.82 ккал Б/Ж/У - 2.99/1.46/1.84

Ингредиенты:
Бульон куриный - 2 л.
Яйца - 4 шт.
Зеленый лук - небольшой пучок
Соус соевый - 2 ст.л.
Крахмал - 1 ст.л.

Приготовление:
1. В кастрюлю вылить бульон, добавить соус и мелко нарезанный лук. Вскипятить.
2. Крахмал растворить в двух столовых ложках холодной воды и добавить к бульону, постоянно помешивая. (Если Вы не любите густой суп, добавлять крахмал не следует.)
3. Яйца взбить при помощи венчика и медленно влить в кипящую массу. Готовить еще 1 минуту, после чего снять с огня и разлить по тарелкам.
По желанию можно добавить морковь

Приятного аппетита!

Суп сыром и зеленым горошком
на 100грамм - 110.82 ккал Б/Ж/У - 8.33/4.29/10.11

Ингредиенты:
на 2,5 л. воды
2 куриных окорочка
3-4 средние картошки
1 морковка
400 гр. замороженного горошка
100 гр. замороженной кукурузы
2 плавленых сырка
приправа
3-4 горошины душистого перца

Приготовление:
1. Заранее кладём в морозилку сырки, чтобы их можно было потом натереть на тёрке.
2. Отвариваем до готовности окорочка, вынимаем их, остужаем и отделяем мясо от костей.
3. В бульон кладём порезанную брусочками картошку и натёртую на средней тёрке морковь. Варим 10 минут.
4. Добавляем натёртые сырки, хорошенько размешиваем.
5. Добавляем горох, кукурузу, перец, приправу. Если нужно, подсаливаем. Варим до готовности картошки.

6. За несколько минут до готовности, добавляем куриное мясо.

Приятного аппетита!

Суп-детокс
На 100 г 30ККал
Ешьте по ½ тарелки этого супа за 10 минут до каждого приема пищи в течение дня.
1 сладкий перец
¼ кочана капусты
4-5 черешка сельдерея
3-4 небольшие морковки
3 шт. репчатого лука средних размеров
4 помидора
1 зубчик чеснока, пучок петрушки
Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Грибной суп (постное меню)
на 100грамм - 39.49 ккал Б/Ж/У - 1.61/0.92/6.33

Ингредиенты:
2 столовые ложки оливкового масла
½ крупного репчатого лука, порубленного
900гр грибов
½ столовой ложки листьев розмарина, порубленных
3 среднего размера картофеля
3 среднего размера моркови
1 чашка пшеницы (или ячневой крупы)
5 лавровых листьев
3л овощного бульона (или воды с 2 столовыми ложками овощной приправы)
3 столовые ложки муки

Приготовление:
1. В крупной кастрюле примерно на 5 литров жидкости обжарить лук в оливковом масла на слабом огне в течение 5-7 минут. Тем временем нарезать грибы.
2. Добавить грибы к луку и увеличить пламя до сильного. Готовить грибы минут 10, пока вся жидкость не выпарится. Тем временем очистить картофель и морковь и нарезать кубиками.
3. Добавить оставшиеся ингредиенты (за исключением муки) к грибам и довести суп до кипения. На этом шаге кастрюля должна стать практически полной.
4. Как только суп начнет кипеть, уменьшить пламя до среднего и готовить еще час. За это время выпарится примерно треть жидкости.
5. Развести муку в ½ чашки холодной воды и добавить к супу. Готовить еще 10 минут. Перед подачей дать супу слегка остыть.

Приятного аппетита!

Куриный суп с кукурузой
на 100грамм - 57.86 ккал Б/Ж/У - 3.7/1.88/6.16

Ингредиенты:
Куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
1 банка консервированной кукурузы
3 яйца
Зелень, куркума

Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке

примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

Приятного аппетита!

Сырный суп с брокколи на обед!
Ингредиенты:
Куриное филе 400 г
Картофель 2 шт.
Морковь 1 шт.
сыр 180 г
Бульон или вода 2 л
Зелень
Лавровый лист, душистый перец горошком
Соль, перец
Приготовление:
Куриное филе нарежьте кубиками средней величины. Картофель и морковь почистите. Картофель порежьте кубиками, морковь — полукольцами. Филе слегка обжарьте на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон доведите до кипения, положите лавровый лист и душистый перец и добавьте кубики филе. Убавьте немного огонь и варите 7-10 минут. После чего добавьте овощи и варите еще 10-15 минут. Выложите в суп сыр, хорошо размешайте, чтобы сыр полностью растворился. Добавьте соль и перец по вкусу. Мелко порубите зелень и всыпьте в суп. Размешайте и снимите с огня. Готово!
Питательная ценность: 40ккал на 100 грамм.

ТОП-5 ВКУСНЫХ И НЕ КАЛОРИЙНЫХ СУПОВ-ПЮРЕ
Должны быть в рационе каждого, кто следит за своим питанием!
Сохрани себе на стену!
1. Суп-пюре с грибами
На 100 грамм - 64.43 ккал
Б/Ж/У - 3.19/3.13/6.66
Ингредиенты:
Шампиньоны 800 г
Картофель 4 штуки
Лук репчатый 1 штука
Морковь 1 штука
Сливки 20%-ные 3 столовые ложки
Масло оливковое 3 ст л
Соль, перец черный молотый по вкусу
Перец черный горошком по вкусу
Лавровый лист по вкусу
Приготовление:
1. Картофель с грибами (грибы не резать!) отварить в небольшом количестве воды. При варке добавить лавровый лист, соль и перец горошком.
2. Для приготовления заправки в сотейнике разогреть оливковое масло, положить мелко нарезанные лук и морковь, прожарить до едва-золотистого состояния и выключить. Взбить все блендером в однородную массу, влить сливки и остатки оливкового масла из сотейника.
3. Картофель и грибы взбить блендером до однородной массы, вмешать заправку и 1 стакан отвара от картофеля и грибов. Еще раз хорошо перемешать. Добавить перец молотый по вкусу.

4. Подавать со сметаной и сухариками, украсив перьями зеленного лука.
2. Суп-пюре из цветной капусты с мускатным орехом
На 100 грамм - 52.68 ккал
Б/Ж/У - 3.4/2.25/5.18
Ингредиенты:
Капуста цветная 1 штука
Мука пшеничная 1,5 столовые ложки
Лук репчатый 1 головка
Куриный бульон 2,5 стакана
Яйцо куриное 2 штуки
Сливки ⅔ стакана
Сыр по вкусу
Орех мускатный по вкусу
Соль, перец черный молотый по вкусу
Приготовление:
1. Капусту разделить на соцветия и варить в подсоленной воде 5 минут.
2. Подогреть масло, добавить в сковородку муку и подержать на слабом огне 2 минуты.
3. В куриный бульон добавить прогретую муку и мелко порезанный репчатый лук. Довести до кипения, после чего варить на слабом огне 20 минут.
4. В остывший бульон добавить цветную капусту. Суп тщательно размешать, протереть через сито и довести до кипения.
5. Взбить сливки с яичными желтками, добавить немного любого твердого тертого сыра. Разбавить смесь чашкой бульона, после чего влить ее в кастрюлю с супом. Разогреть, но не доводить до кипения.
6. За 5 минут до готовности добавить соль, перец и несколько стружек мускатного ореха.
3. Луковый суп-пюре
На 100 грамм - 149.94 ккал
Б/Ж/У - 2.46/11.07/10.81
Ингредиенты:
Картофель 600 г
Репчатый лук 200 г
Сливки 200 мл
Морковь 100 г
Репа 100 г
Сыр 40 г
Укроп 1 столовая ложка
Петрушка 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Приготовление:
1 Лук нашинкуйте и обжарьте в масле. Морковь и репу нарежьте, обжарьте и отварите вместе с нарезанным картофелем. Протрите.
2 Смешайте все с обжаренным луком, добавьте сливки или молоко, натертый сыр и доварите суп до готовности.
3 Перед подачей на стол посыпьте рублеными укропом и петрушкой.
4. Суп-пюре из брокколи с гренками
На 100 грамм - 49.11 ккал
Б/Ж/У - 2.43/1.88/6.67
Ингредиенты:
Брокколи — 600 г
Большая нарезанная луковица — 1 шт.
Очищенный чеснок — 2–4 зубчика
Овощной бульон — 4 стакана
Большая отваренная картофелина, нарезанная — 1 шт.

Сырые орехи кешью — 1/4–1/2 стакана
Соль, черный, красный перец — по вкусу
Белый хлеб — для гренок
Приготовление:
1. Поместить брокколи, лук, чеснок и овощной бульон в кастрюлю. Довести бульон до кипения, накрыть крышкой и уменьшить огонь. Варить на медленном огне до тех пор, брокколи не станет мягкой, около 8 минут.
2. Половину брокколи и бульона отправить в блендер с половиной картофеля и кешью. Взбить до получения однородной массы. Перелить в другую кастрюлю и повторить с остатками брокколи, картофеля и кешью.
3. Накрыть суп крышкой и подогревать на слабом огне в течение 10 минут. Добавить соль, свежемолотый черный перец и щепотку красного перца по вкусу.
4. Хлеб порезать кубиками, срезав корки. Поджарить на сухой сковороде или подсушить в духовке.
5. Подавать готовый суп с гренками.
5. Крем-суп из овощей
На 100 грамм - 54.77 ккал
Б/Ж/У - 2.51/1.99/6.78
Ингредиенты:
Репчатый лук — 1 шт
Морковь — 2 шт
Стебель сельдерея — 3 стебля
Картофель — 5 шт
Куриный бульон (или вода) — 1,5 литра;
Пшеничная мука — 3 ст. ложки
Молоко низкой жирности — 1 стакан
Сливки минимальной жирности (не обязательно) — 1/2 стакана
Оливковое масло — 2 ст. ложки
Петрушка — пару веточек;
Приправа хмели-сунели — по вкусу;
Соль и перец — по вкусу;
Сыр — по вкусу (не обязательно);
Приготовление:
Первым делом варим бульон. Я варила из куриного филе (в воду добавила куриное филе, довела до кипения, сняла шум и варила 30 мин).
За это время готовим овощи. Лук и морковь чистим и мелко нарезаем. Если сельдерей крупный, то разрезаем его на несколько полосок, а затем режем на маленькие кубики. Все овощи закидываем в кастрюлю с маслом и тушим на среднем огне.
За это время, пока тушатся овощи, чистим и нарезаем на небольшие кубики картофель. Отправляем к овощам, перемешиваем и тушим еще минут 5. Теперь, хорошо солим (этого требует картофель) и перчим. Перемешиваем.
Затем, добавляем бульон (или воду). Доводим до кипения и готовим примерно 10 минут (либо пока не сварится картофель). За это время перемешиваем венчиком молоко и муку до однородной текстуры. Добавляем в суп и варим еще минут пять, убедившись, что все овощи уже сварились.
Затем, половину супа с овощами отправляем в блендер. Хорошо взбиваем, начиная с малой скорости, до однородной массы. Пюре отправляем в суп и хорошо перемешиваем. Добавляем сливки. Хорошо перемешиваем и варим на слабом огне до первых пузырьков. Суп готов! За время варки пробуем, добавляем приправу, при необходимости солим и перчим.
Мелко нарезаем петрушку. Трем сыр (какой именно сыр Вы будете использовать, совсем не играет роли в этом супе. Подойдет любой!).
В готовый суп добавляем рубленную петрушку, перемешиваем. Разливаем по тарелкам, добавляем сыр и наслаждаемся!

Боннский суп для сжигания жира

Ингредиенты:

Капуста свежая — 400 г
Лук репчатый — 5 шт.
Томаты — 5 шт. (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый — 2 шт.
Морковь — 2 шт.
Сельдерей (стебли) — 4 шт. и кусочек корня (2 см)
Петрушка — 1 пучок

Приготовление:

Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрыть крышкой и на самом малом огне довести до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.

Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Куриный суп
на 100грамм - 57.86 ккал, Б/Ж/У - 3.7/1.88/6.16
Ингредиенты:
куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
1 банка консервированной кукурузы
3 яйца (130г)
зелень, куркума
Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)
Приятного аппетита!

Суп-солянка
Итого на 100 грамм - 105.18 ккал: Белки- 2.88 Жиры -6.79Углеводы - 9.09

Ингредиенты:

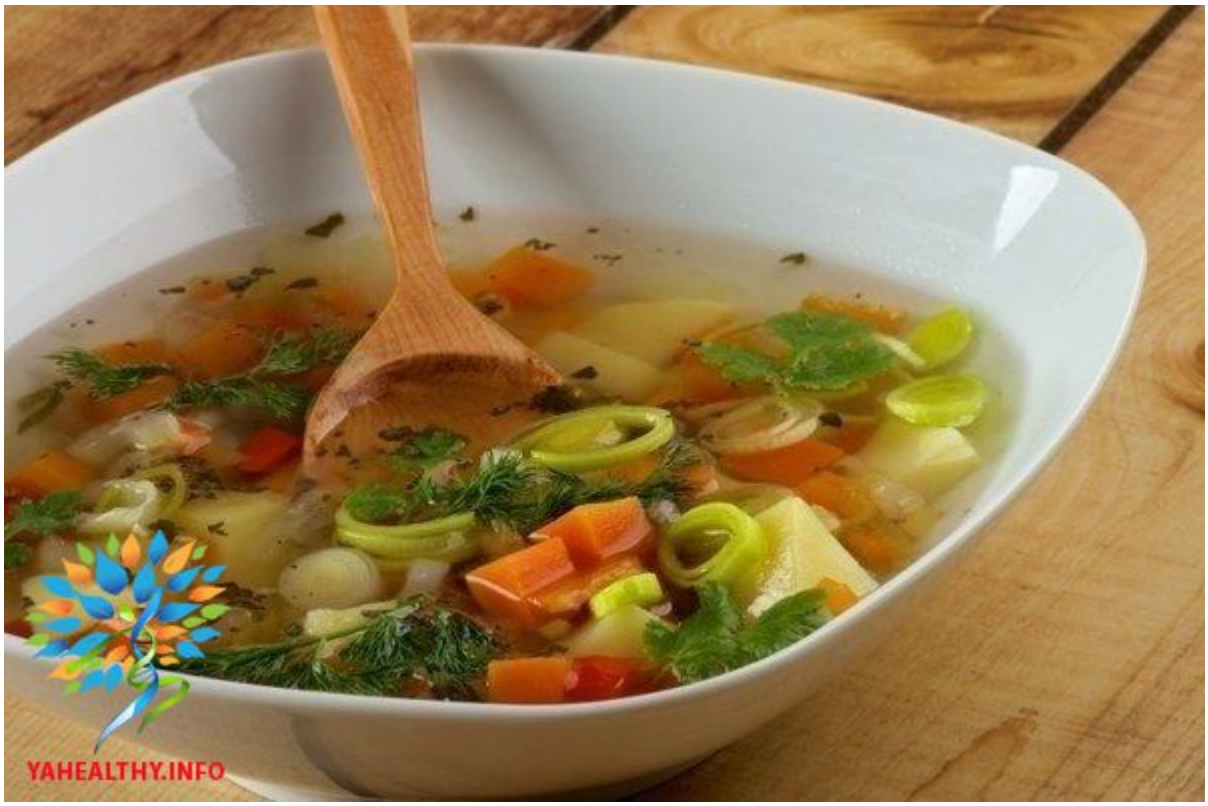
● Сосиски — 2 шт.
● Лук — 1 шт.
● Морковь — 2 шт.
● Картофель -2 шт.
● Огурцы корнишоны — 5 шт.
● Оливки — 1 банка
● Лимон — 4 кружочка
● Подсолнечное масло - 1 ст л.
● Томатная паста — 2 ст. ложки

Приготовление:

1. В кастрюлю налить воды, довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками, бросить в кипящую воду.
2. Сосиски нарезать кружочками. Обжарить на растительном масле. Затем обжаренные кружочки сосисок переложить в кастрюлю с картофелем.
3. Морковь натереть на тёрке. Лук нарезать кубиками среднего размера. Выложить в сковороду с растительным маслом. Лук и морковь обжарить 10 минут. Затем к овощам добавить томатную пасту. Тушить вместе с томатной пастой 5-10 минут.
4. Нарезать корнишоны, оливки на кружочки. Кружочки лимона на четвертинки.
5. Обжаренные лук и морковь, нарезанные огурцы, оливки, дольки лимона добавить в кастрюлю с сосисками и картофелем. Все вместе варить 10-15 минут.

Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.



Суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Диетический СЫРНЫЙ СУПЧИК
на 100грамм - 37.84 ккал, Б/Ж/У - 2.61/1.78/2.47
Ингредиенты:
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский или плавленный 100 гр.
1-2 вареных яйца
зелень, соль и перец по вкусу
Приготовление:
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Суп из форели с брокколи, зелёным луком и базиликом.
С форели снять кожу (я использую целые стейки), положить в кастрюлю и залить водой, что-бы закрывало рыбу полностью. Когда начнёт закипать добавить 2 стакана обезжиренного молока (на 1 стейк), посолить, добавить куркуму на кончике чайной ложки, сухой базилик. Затем добавить в кастрюлю брокколи и варить на медленном огне около 8-10 минут (главное ничего не переварить, рыба должна быть сочной, овощи - аль денте). При подаче рыбу разобрать на небольшие кусочки, налить суп в тарелки и украсить мелко порезанной зеленью петрушки и зелёным луком. Очень вкусный супчик!
Рекомендую, приятного аппетита!

Топ-10 вкусных и не калорийных супов
Должны быть в рационе каждого, кто следит за своим питанием!

Сохрани себе на стену!

1. Куриный крем-суп

Итого на 100 грамм - 79.9 ккал: Белки- 5.8 Жиры - 5.1Углеводы - 2.9

Ингредиенты:
Куриное бедро (без кожи) - 3 шт.
Картофель (средний) - 2 шт.
Вода - 1 л.
Горошек зеленый консервированный - 150 гр.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Сливки 10% - 170 мл.
Лавровый лист - 1 шт.
Соль - 5 гр.
Сливочное масло - 40 гр.
Зелень укропа - 1 пучок

Приготовление:
Куриные бедра порубить и варить 20 минут, снимая пену.
Нарезанный соломкой картофель, добавить к бедрам, варить еще 20 минут.

Курицу отделить от костей, размельчить с картофелем в блендере и добавить в бульон.
Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 3 минуты.
Зеленый горошек измельчить в блендере, добавить сливки и перемешать. Добавить смесь в суп и варить 5 минут.
Лук и морковь мелко порезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить в суп и варить 2 минуты.
Готовый крем-суп украсить укропом.

2. Легкий грибной суп

Итого на 100 грамм - 49.2 ккал: Белки- 1.3 Жиры - 3.9Углеводы - 2.6

Если у вас нет времени возиться с готовкой, или хочется чего-то легкого – этот супчик для вас. Несмотря на то, что тут мало ингредиентов, суп получается сытный, за счет питательности грибов. И, конечно, большой плюс – приготовление занимает мало времени!

Ингредиенты:
Шампиньоны - 500 гр.
Лук репчатый (1 шт.) - 120 гр.
Масло сливочное - 100 гр.
Бульонный кубик - 2 шт.
Вода - 1,5 л.
Тимьян сушеный - 0,5 ч.л.
Мука пшеничная - 2 ст.л.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр.

Приготовление:
Очистить и мелко нарезать луковицу.
Помыть и обсушить грибы, нарезать их пластинками.
Разогреть сливочное масло в толстостенной кастрюле, добавить лук и обжарить до золотистого цвета.
Затем добавить грибы, перемешать и жарить 5-7 минут.
Посыпать грибы мукой и хорошо перемешать.
Растворить в горячей воде бульонные кубики. Постоянно помешивая, влить бульон в кастрюлю с грибами.
Посолить, поперчить, добавить тимьян.
Варить суп на среднем огне 20 минут.

3. Морковный суп-пюре с имбирем

Итого на 100 грамм - 34.5 ккал: Белки- 1 Жиры - 1Углеводы - 5.8

Всем известно, что морковь славится большим количеством каротина, который превращается в витамин А. Удивительно, но в отварном виде в моркови полезных веществ намного больше, чем в сыром. Предлагаем рецепт морковного супа. Имбирь и приправа карри предадут вашему супчику пикантности!

Ингредиенты:
Бульон овощной - 1 л.
Морковь - 1 кг.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Картофель (средний) - 2 шт.
Лук-порей - 100 гр.
Чеснок - 1 зуб.

Петрушка - 50 гр.
Имбирь сухой (молотый) - 1 ч.л.
Приправа карри - 1 ч.л.
Лавровый лист - 1 шт.
Масло оливковое - 2 ст.л.
Соль (по вкусу) - 2 гр.

Приготовление:
Морковь промыть, очистить и порезать кубиками.
Лук порей нарезать полукольцами.
Картофель очистить и нарезать кубиками.
В кастрюле нагреть оливковое масло, добавить картофель и лук-порей, обжарить в течение 5 минут.
Петрушку мелко нарезать, чеснок мелко порубить.
Добавить в кастрюлю петрушку, чеснок, сухой имбирь, карри и лавровый лист. Тушить около двух минут.
Влить овощной бульон и добавить морковь. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить около 30 минут, пока морковь не станет мягкой.
Убрать из супа лавровый лист, перелить в блендер и взбить до кремообразного состояния. По вкусу добавить соль.

4. Суп из белой фасоли

Итого на 100 грамм - 40.8 ккал: Белки- 2.3 Жиры - 1.3Углеводы - 4.8

Вкусный суп, прост в приготовлении. Фасоль желательно предварительно замочить на 3-4 часа, а лучше на ночь. Так же можно использовать консервированную фасоль, но добавлять в суп её нужно за 10-15 минут до готовности. Суп могут готовить и вегетарианцы, только вместо куриного бульона использовать воду.

Ингредиенты:
Фасоль белая - 150 гр.
Картофель - 300 гр.
Морковь - 100 гр.
Лук репчатый - 100 гр.
Куриный бульон - 1,5 л.
Чеснок - 2 зуб.
Укроп - 20 гр.
Соль (по вкусу) - 10 гр.
Перец черный молотый (по вкусу) - 5 гр.
Масло растительное - 20 гр.

Приготовление:
Предварительно замоченную фасоль положить в куриный бульон и варить почти до готовности 30-40 минут.
Порезать картофель кубиками добавить к фасоли, когда она уже почти готова. Варить 10 минут.
Лук нарезать, морковь натереть. Мелко нарезанный лук и натертую морковь обжарить на растительном масле до мягкости моркови. Положить в суп, варить 5-7 минут.
Укроп мелко порезать, измельчить чеснок, добавить уже в готовый суп, дать настояться 10-15 минут.

5. Суп из цветной капусты

Итого на 100 грамм - 42.5 ккал: Белки- 1.6 Жиры - 2Углеводы - 4.8

Один из вариантов супа из цветной капусты. Благодаря молочно-мучному соусу суп получается очень

сытным!

Ингредиенты:
Бульон овощной (или куриный) - 2 л.
Цветная капуста (средний кочан) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Масло сливочное - 3 ст.л.
Мука - 4 ст.л.
Молоко - 750 мл.
Петрушка (сухая) - 2 ч.л.
Лавровый лист - 2 шт.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.

Приготовление:
Лук мелко порубить, морковь порезать кубиками.
Капусту промыть, разобрать на соцветия и порезать каждое соцветье пополам.
В кастрюле растопить 2 ст.л. сливочного масла, добавить лук и обжарить до прозрачности.
Добавить морковь, перемешать и тушить 2 минуты.
Добавить цветную капусту и залить бульоном.
Добавить сухую петрушку и лавровый лист. По вкусу посолить и поперчить.
Довести до кипения на среднем огне, затем варить на маленьком огне 25-30 минут.
В это время в молоко добавить муку и перемешать венчиком.
В отдельной кастрюле растопить ложку сливочного масла, влить молочно-мучную смесь. И довести до кипения на среднем огне, постоянно помешивая. Снять с огня.
Добавить приготовленный соус в суп, варить еще 5-10 минут.

6. Сырный суп с фрикадельками

Итого на 100 грамм - 71.8 ккал: Белки- 3.7 Жиры - 3.9Углеводы - 5.6

Можно приготовить классический суп с фрикадельками в мультиварке, а можно поэкспериментировать и приготовить что-то новенькое. Мы решили добавить в классический суп плавленый сыр, придав тем самым супу насыщенный, сливочный вкус, который отлично сочетается с мясными шариками. Это очень лёгкий и вкусный суп на каждый день!

Ингредиенты:
Фарш - 150 гр.
Картофель - 2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Сыр плавленый - 180 гр.
Чеснок - 2 зуб.
Лавровый лист - 2 шт.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец чёрный молотый (по вкусу) - 5 гр.
Вода - 1 л.
Масло подсолнечное - 1 ст.л.
Петрушка (по вкусу) - 15 гр.

Приготовление:

Лук и морковь почистить. Лук нашинковать мелко, а морковь натереть на крупной терке.
В мультиварку немного налить масла, включить в режиме «жарка» и обжарить лук с морковкой до золотистого цвета лука.
Из фарша слепить фрикадельки.
Картофель нарезать некрупными кубиками, а чеснок измельчить ножом.
Плавленый сыр нарезать кубиками.
Как только морковь и лук поджарились, добавить к ним картофель и фрикадельки, налить воды, добавить перец и лавровый лист.
Поставить режим «варка», на 30 минут.
По истечению времени посолить и добавить сыр, укроп, чеснок. Помешать суп до полного расплавления сыра и поставить в режим «варка» ещё на 10 минут.

7. Суп с горошком и фрикадельками

Итого на 100 грамм - 48.1 ккал: Белки- 2.8 Жиры - 2.4Углеводы - 3.9

Особенностью такого супа является то, что он очень легко готовится, в нем небольшое количество разных ингредиентов. И в то же время, он очень вкусный и питательный!

Ингредиенты:
Картофель - 400 гр.
Мясной фарш - 400 гр.
Консервированный зеленый горошек - 400 гр.
Морковь (1 шт.) - 90 гр.
Лук репчатый (1 шт.) - 110 гр.
Зелень (по вкусу) - 10 гр.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр.
Вода - 2,0 л.

Приготовление:
Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками.
Лук очистить и измельчить.
Морковь очистить и нарезать небольшими кубиками.
Залить нарезанные овощи водой и поставить на огонь.
Фарш посолить и сформировать из него небольшие фрикадельки.
Как только вода закипит, опустить фрикадельки в суп и варить 15 мин до готовности овощей.
После этого выложить зелёный горошек, мелко нарезанную зелень, посолить, поперчить. Варить ещё 10 мин.
Горячий суп разлить по тарелкам и сразу же подавать на стол.

8. Сырный суп с курицей

Итого на 100 грамм - 46.4 ккал: Белки- 3.6 Жиры - 0.9Углеводы - 6.1

Сырный суп обладает ярким, насыщенным вкусом. Он получается лёгким и в то же время сытным. Сырный суп не требует много времени на готовку и массу ингредиентов.

Ингредиенты:
Вода - 2 л.
Филе куриное - 250 гр.
Картофель - 200 гр.

Рис - 100 гр.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Сыр плавленый - 200 гр.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.

Приготовление:
Куриное филе отварить в течение 15 минут, по вкусу посолить и поперчить.
Вареное филе охладить, нарезать кубиками.
Рис промыть проточной водой, добавить в кипящий бульон (в котором варилось филе). Варить рис в течение 10 минут.
Картофель очистить и нарезать кубиками.
Лук мелко порубить, морковь натереть на терке.
В бульон добавить картофель, лук и морковь. Через 5 минут добавить мясо и варить до готовности картофеля.
В конце варки добавить плавленый сыр, размешать и убрать с огня.

9. Томатный суп с фасолью

Итого на 100 грамм - 36.3 ккал: Белки- 2.5 Жиры - 1.8Углеводы - 2.6

Совсем несложный в приготовлении, этот суп с легкостью заменит полноценный обед. Он очень сытный благодаря фасоли!

Ингредиенты:
Вода - 2 л.
Фасоль консервированная - 200 гр.
Говядина - 300 гр.
Картофель (крупный) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Морковь (средняя) - 2 шт.
Томатный сок - 250 мл.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.
Лавровый лист - 1 шт.
Масло растительное - 1 ст.л.

Приготовление:
Говядину порезать на средние куски.
В чашу мультиварки добавить мясо, фасоль и одну целую морковь, залить водой, по вкусу посолить.
Включить режим «Тушение» на 2 часа. Посолить.
В это время на сковороде приготовить заправку. Лук порезать кубиками, морковь натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
Залить овощи томатным соком и тушить на маленьком огне 10-15 минут.
Картофель нарезать кубиками.
Картофель добавить в мультиварку после звукового сигнала.
Добавить в мультиварку приготовленную заправку, посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист и готовить еще час в режиме «Тушение».

10. Куриный суп с овощами

Итого на 100 грамм - 43.9 ккал: Белки- 3.4 Жиры - 2.3Углеводы - 2.9

Ингредиенты:
Курица - 1000 г
Репчатый лук - 1 шт
Чеснок - 2 зубчика
Вода - 3 литра
Сельдерей (стебель) - 1 шт
Турнепс - 1 шт
Морковь - 2 шт
Цуккини - 2 шт
Фасоль (консервированная) - 225 г
Капуста - 1 шт
Соль - 2 ч. ложки
Черный перец - 1/4 ч. ложки

Приготовление:
Порезать лук, измельчить чеснок, нашинковать капусту. Турнепс нарезать 1-сантиметровыми кубиками, стебель сельдерея – кусочками, а морковь и цуккини – ломтиками.
Положить курицу, лук и чеснок в большую кастрюлю. Залить водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 50-60 минут или пока курица не станет мягкой.
Вытащить курицу из бульона и остудить. Отделить мясо от костей и порезать.
Снять жир с бульона. Положить обратно мясо и добавить все остальные ингредиенты (сельдерей, турнепс, морковь, цуккини, фасоль, капусту и специи). Варить 20-30 минут или пока овощи не станут мягкими.

Приятного аппетита!

Жиросжигающий томатный суп
на 100грамм - 49.62 ккал Б/Ж/У - 0.98/2.86/5.39
Ингредиенты:
Корень сельдерея 1 шт.
Помидоры 5 шт.
Морковь 1 шт.
Репчатый лук 1 шт.
Оливковое масло 2 ст. ложки
Зелень 40 г
Соль
Перец
Приготовление:
Корень сельдерея очистите от кожицы, промойте под проточной водой и порежьте на мелкие кубики, затем выложите на сковороду, залейте небольшим количеством воды и потушите на медленном огне, пока он не станет мягким. Лук и морковь мелко нашинкуйте и обжарьте в масле. Томаты порежьте на две части и протрите через сито. Для такой процедуры лучше всего подойдут спелые и сочные плоды. Налейте в кастрюлю 1,5 л кипятка или овощного бульона, и запустите в него подготовленные овощи. Посолите, доведите до кипения и проварите в течение 3-5 минут. Снимите кастрюлю с огня, заправьте суп зеленью, вновь накройте крышкой и дайте настояться 10-15 минут
Приятного аппетита!

Суп "Тратор" (болгарская кухня)
На 1 порцию:
1 средний свежий огурец
1/2 горсти грецкий орехов
Чеснок 1-2 зубчика
Кефир 200гр (я беру 1% жирности)
2-3 ст ложки воды

Зелень (укроп)
Соль.перец по вкусу.
В пиалу режем оругцы соломкой и присыпаем их солью,что бы те дали сок.
Мелко рубим зелень,чеснок (можно использовать пресс) и грецкие орехи. Всыпаем все к огкрцам.
Заправляем кефиром и разбавляем водой (это делаем для того,что бы снизить концентрацию кефира и его густоту)
И все) Приятного аппетита!)))
От себя добавлю:
Соотношение ингридиентов можете менять в зависимости от Ваших вкусовых предпочтений. Я делаю без орехов и добавляю немного больше огурцов. А вчера добавила болгарский перец соломкой,но он мне погоды не сделал)

Диетическая солянка
на 100грамм - 49.8 ккал Б/Ж/У - 4.67/1.34/5.26
Ингредиенты:
Куриная грудка 300 г
Помидоры 500 г
Лук репчатый 600 г
Маслины 20 г
Оливки 60 г
Огурцы соленые 250 г

Сметана 10% 100 г
Лимон 60 г
Петрушка 10 г
Укроп 10 г
Соль, перец по вкусу
Приготовление:
Нарежьте филе курицы небольшими кусочками и отварите в течение 10 минут. Порежьте соломкой соленые огурцы. Вскипятите 2 литра воды. Порезанный лук и огурцы поджарьте на оливковом масле на сковородке. Добавьте протертые помидоры, после чего поджаренную массу влейте в кипящую воду. Затем добавьте курицу, маслины и оливки. Накройте кастрюлю крышкой и дайте солянке потомиться. Подавайте со сметаной, рубленной зеленью и ломтиком лимона.
Приятного аппетита!

Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.

4. Добавить масло
5. Варить до готовности.

Крем-суп из запечённой тыквы
Ингредиенты:
Тыква – 500 г
Сливки – 150 мл (30-35% жирности)
Оливковое масло — 30 г
Чеснок – 3 шт. (зубчика)
Базилик — 1 ч.л. (сухой)
Куркума — 1/2 ч.л.
По вкусу — соль, свежемолотый черный перец
Для подачи:
Сулугуни — 50 г

Очищенные тыквенные семена — 50 г

Приготовление:

1. Очистить и нарезать тыкву небольшими кусочками.
2. Смешать оливковое масло и специи.
3. Тыкву и очищенный чеснок хорошо перемешать с маслом.
4. Выложить на застеленный пергаментом противень.
5. Запекать 20 минут при температуре 180 С. Сливки довести до кипения.
6. Тыкву выложить в сливки, взбить блендером до однородной массы.
7. Накрыть крышкой кастрюлю и настоять 10 минут.
8. При подаче посыпать готовое блюдо тыквенными семечками и сыром.

Сырный суп

• На 100г -31ккал. •

Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр

1л. воды

Сыр росийский 100 гр.

1-2 вареных яйца-

зелень

В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.

Добавить зелень.
Приятного аппетита!

Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр росийский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.Добавить зелень.

Суп с креветками
57 ккал
Ингредиенты:
500 г креветок
4 листа базилика
3 стакан молока
3 зубчика чеснока
3 пера зеленого лука
2 стакан бульона
2 стебля сельдерея
1 лавровый лист
½ головки репчатого лука
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. муки
соль
Приготовление:
Креветки очистить.
Стебель сельдерея и лук очистить, мелко нарезать, обжарить, добавив томатную пасту и муку, примерно 2 мин.
Влить к луку с сельдереем молоко и бульон, перемешать, положить креветки, базилик, проварить 7-10 мин и подать суп с креветками на обед или ужин.
Мне нравится
Приятного аппетита!

Суп с фрикадельками
на 100грамм - 41.28 ккал Б/Ж/У - 1.78/1.53/5.18
Ингредиенты:
Вода 2л
Мясной фарш 200г
Морковь 100г
Картофель 300г
Рис 100г
Зеленый лук 40г
Соль, перец по вкусу
Лавровый лист
Приготовление:
Закипятить воду, положить натертую морковь, картофель.
Из фарша сформировать фрикадельки.
Когда картошка будет уже наполовину готова, вбросить фрикадельки, лавровый лист, посолить и поперчить

по вкусу.
За пару минут до готовности супа положить измельченную зелень и лук.
В суп можно положить любую крупу, закладывайте ее тогда вместе с картофелем. Так же из моркови и лука можно сделать зажарку, тогда ваш суп будет более выразительный по вкусу и калорийнее.
Приятного аппетита!

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)

На 100 гр - 41,22 ккал белки - 2,46 жиры - 1,18 углеводы -5,26

Ингредиенты:
Огурцы 350 гр
Свёкла 350 гр
Кефир 1000 мл
Укроп 30 гр
Лук зеленый 30 гр
Чеснок дольки 2 шт
Соль морская ½ ча. ложек

Приготовление:
1. Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2. Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3. Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.

4. Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5. Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.

Приятного аппетита!

Диетический сырный супчик
На 100г -31ккал.
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Овощной супчик с яйцом. 43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить

Суп с креветками и сыром
на 100грамм - 79.43 ккал Б/Ж/У - 7.67/4/3.36

Ингредиенты:

Вода — 1 л
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Креветки — 800 г
Сыр сливочный — 400 г
Соевый соус — 1 ст.л.
Сок лимонный — 1 ст.л.
Чеснок — 2 дольки
Масло оливковое — 2 ст.л.
Паприка сладкая, перец чили — по вкусу
Зелень — по вкусу

Приготовление:

Предварительно размораживаем креветки. Очищаем их от панциря.
Картофель очищаем и режем довольно крупными кубиками. В этом супе все ингредиенты должны хорошо чувствоваться, поэтому мельчить мы не будем.
Морковку также очищаем и режем крупными кубиками.
Репчатый лук чистим и измельчаем.
Кладем овощи в кастрюлю.

Заливаем их холодной водой. На сильном огне доводим супчик до кипения, затем убавляем огонь и продолжаем варить еще 20 минут.
Пока варится базовый суп, занимаемся приготовлением креветок. Очищаем и произвольно измельчаем чеснок.
В сковородке разогреваем оливковое масло. Кладем в сковородку чеснок и слегка обжариваем его, но следим, чтобы он не подгорел.
Добавляем к чесноку креветки и обжариваем их в течение пары минут на сильном огне.
Поливаем креветки соевым соусом, сбрызгиваем лимонным соком и томим на огне еще минуту-другую. Долго готовить их не нужно, иначе они станут жесткими.
Добавляем паприку и щепотку перца чили, перемешиваем. Несколько креветок можно отложить для сервировки.
Кладем в суп сливочный сыр, хорошенько размешиваем, чтобы сыр полностью растворился. При желании, а также в целях экономии семейного бюджета, сливочный сыр можно заменить плавленным. Суп приобретет желтоватый оттенок и чуть более интенсивный сырный вкус.
Добавляем в суп креветки прямо со сковородки, вместе с ароматным маслом и обжаренным золотистым чесночком. Перемешиваем. Сырный суп с креветками готов!
Разливаем его по порционным тарелкам и подаем, украсив креветками и свежей зеленью.
Приятного аппетита!

Диетический суп с брокколи
На 100 г - 95 ккал
300г куриной грудки, индейки или телятины
1 средняя морковь
1 средний лук-порей
1 лавровый лист
Брокколи - 200 г
80г риса или макарон из твердых сортов пшеницы
Соль по вкусу
5-6 стаканов воды
Нарезать куриную грудку и морковь
Разрезать лук-порей на две части
Разделить брокколи на кусочки
Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин)
Затем добавить лук-порей на 10 минут
Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей

Добавить макароны/рис, брокколи, соль по вкусу и варить до готовности

Сливочный суп с грибами в мультиварке- очень быстро и очень вкусно
На 100 гр - 66.78 ккал белки - 8.30 жиры - 2.71 углеводы - 2.28

Ингредиенты:

1шт куриного филе;
2 ст. ложки оливкового (подсолнечного) масла;
400 г белых шампиньонов;
1 средняя морковь;
1 средняя луковица;
1 ст. ложка муки;
соль, черный молотый перец – по вкусу;
2,5 л воды;
2/3 стакана нежирной сметаны;
1 лавровый лист;
горсть нарезанной зелени свежей петрушки.

Приготовление:

1. Вымойте в проточной воде куриное мясо. Разрежьте пополам на порционные кусочки. Включите мультиварку в режим «Жарка» и добавьте в кастрюлю оливкового масла. Дайте кастрюле немного нагреться и обжаривайте курицу по 6-8 минут с каждой стороны. Очистите и вымойте лук и морковь, нарежьте их полукружьями (или мелко) и добавьте в кастрюлю.

2. Обжаривайте вместе с курицей, часто перемешивая, еще 10 минут. Грибы вымойте, немного просушите и нарежьте пластинами. Добавьте грибы в кастрюлю и обжаривайте все вместе до полного испарения воды, пока грибы станут приобретать золотистый цвет (около 10-12 мин.). Добавьте в кастрюлю ложку муки, все перемешайте. Тонкой струйкой влейте в кастрюлю сметану, размешайте. Приправьте суп солью и перцем.
3. Включите режим «Тушение» на 45 минут. По окончании программы добавьте в кастрюлю лавровый лист и мелко нарезанную петрушку и дайте супу настояться еще 10-15 минут под крышкой. Подавая суп на стол, добавьте в каждую тарелку немного зелени петрушки.
Приятного аппетита!

Низкокалорийная окрошка
на 100грамм - 71.14 ккал Б/Ж/У - 7.58/1.68/6.71
Ингредиенты:
Яйцо куриное (вареное) - 3 шт
Лук зеленый - 30 гр
Грудки куриные (вареные) - 2 шт (300-350 гр)
Огурцы - 4 шт
Редиска - 100 гр
Картофель (вареный) - 4 шт
Укроп (зелень) - 30 гр
Соль - по вкусу
Горчица - по вкусу
Кефир пополам с минеральной водой - 2 литра
Приготовление:
Желтки яиц разотрите с горчицей.
Рубленые зеленый лук и зелень разотрите с солью.
Оставшиеся ингредиенты нарежьте кубиками, перемешайте, залейте кефиром с минеральной водой, добавьте зелень и горчицу с желтками.
Дайте блюду немного настояться.

Приятного аппетита!

3 рецепта холодных супов!!!
1. Окрошка на кефире и газированной воде.
Ингредиенты:
Картофель — 4 шт.
Яйцо — 4 шт.
Огурцы — 5 шт,
Куриное филе — 250 г
Редис — 200 г
Зеленый лук —1 пучок
Укропа —1 пучок
Кефир — 1 л
Газированная вода — 900 мл
Соль по вкусу
Уксус по вкусу
Приготовление:
1. Сварить картофель, остудить, очистить и порезать небольшими кубиками.
2. Яйца сварить в крутую, промыть под холодной водой, очистить и измельчить.
3. Огурцы мелко порезать мелко, 1 огурец и редис потереть на терке.
4. Курицу сварить и порезать небольшими кубиками.
5. Лук мелко порезать, часть посыпать солью и потолочь.
6. Сложить все ингредиенты в большую кастрюлю.
7. Налить холодный кефир. Добавить холодную газированную воду. Посолить. Добавить уксус по вкусу. Перемешать. Остудить.

2. Гаспачо.

Ингредиенты:

Помидоров среднего размера — 5-6 шт.
Сладки1 перец среднего размера — 2 шт.
Зубчика чеснока — 2 шт.
Сухарики — 2 шт.
Томатный сока — 2 стакана
Красный винный уксус — 2 ст.л.
Оливковое масло — 2 ст.л.
Свежий огурец — ½ шт.
Репчатая луковица — 1 шт.
Петрушка — 2 веточки
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу
Соус табаско — 3 капли
Лед

Приготовление:

1. Промыть овощи под проточной водой, бланшировать помидоры, удалить шкурку и семена.
2. Все ингредиенты, кроме помидоров, измельчить с помощью блендера в глиняном горшке.
3. Помидоры перетереть на терке, добавить к смеси, размешать ложкой и подавать со льдом.

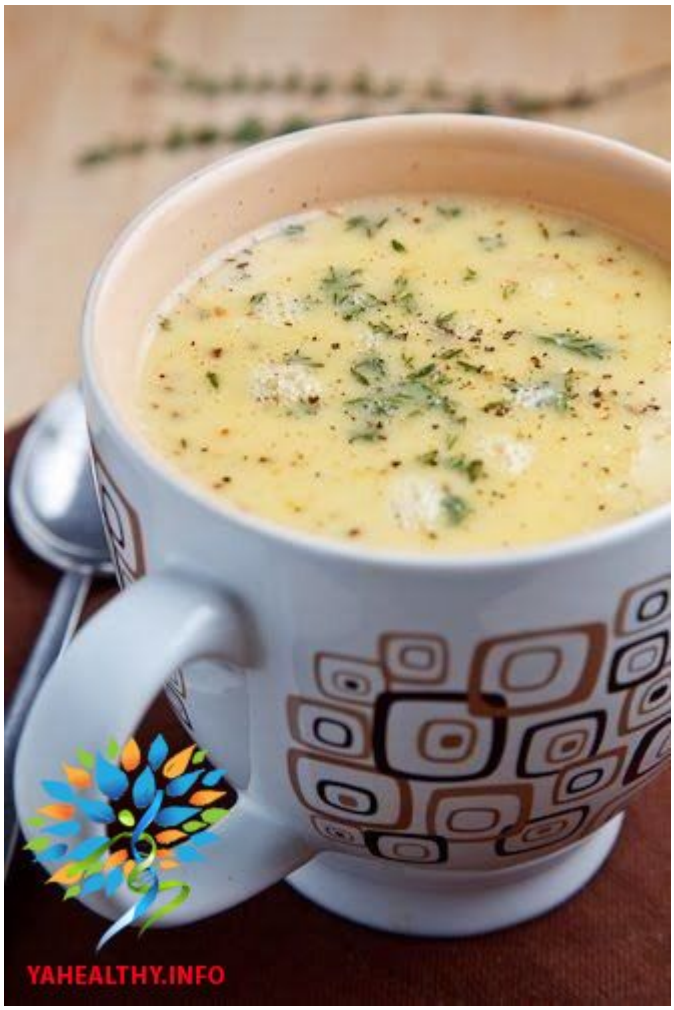
3. Свекольник на кефире.

Ингредиенты:

Огурцы — 350 г
Кефир — 1 л
Зеленый лук — 30 г
Свекла — 350 г
Укроп — 30 г
Чеснок — 2 зубчика
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу

Приготовление:

1. Натереть огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалить.
2. Сырую молодую свеклу очистить и натереть на мелкой терке.
3. Сложить огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавить кефир и мелко нарезанную зелень.
4. Посолить и положить очень мелко нарезанный чеснок.
5. Хорошо перемешать, добавить немного холодной воды, проверить на соль и подавать, посыпав зеленью.



Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.Добавить зелень.

Гороховый суп
на 100грамм - 94.06 ккал Б/Ж/У - 15.88/0.82/5.09
Ингредиенты:
Куриное филе (без костей) 700 гр.,
Зеленый горошек 300 гр.,
Морковь 100 гр.,
Чеснок 30 гр.,
Соль, перец по вкусу
Приготовление:
Вымыть куриное филе, залить водой (2 литра), довести до кипения, немного посолить и готовить на среднем огне 7 минут. Затем вынуть мясо и дать ему остыть. Добавить в бульон горошек и готовить еще 10 минут. Морковь натереть на средней терке и так же закинуть в бульон, где находится горошек. Куриное феле порезать на мелкие кубики. Положить все это в суп и готовить еще 5 минут.
Очистите и тщательно измельчите чеснок, добавьте его в уже готовый суп!
Приятного аппетита!

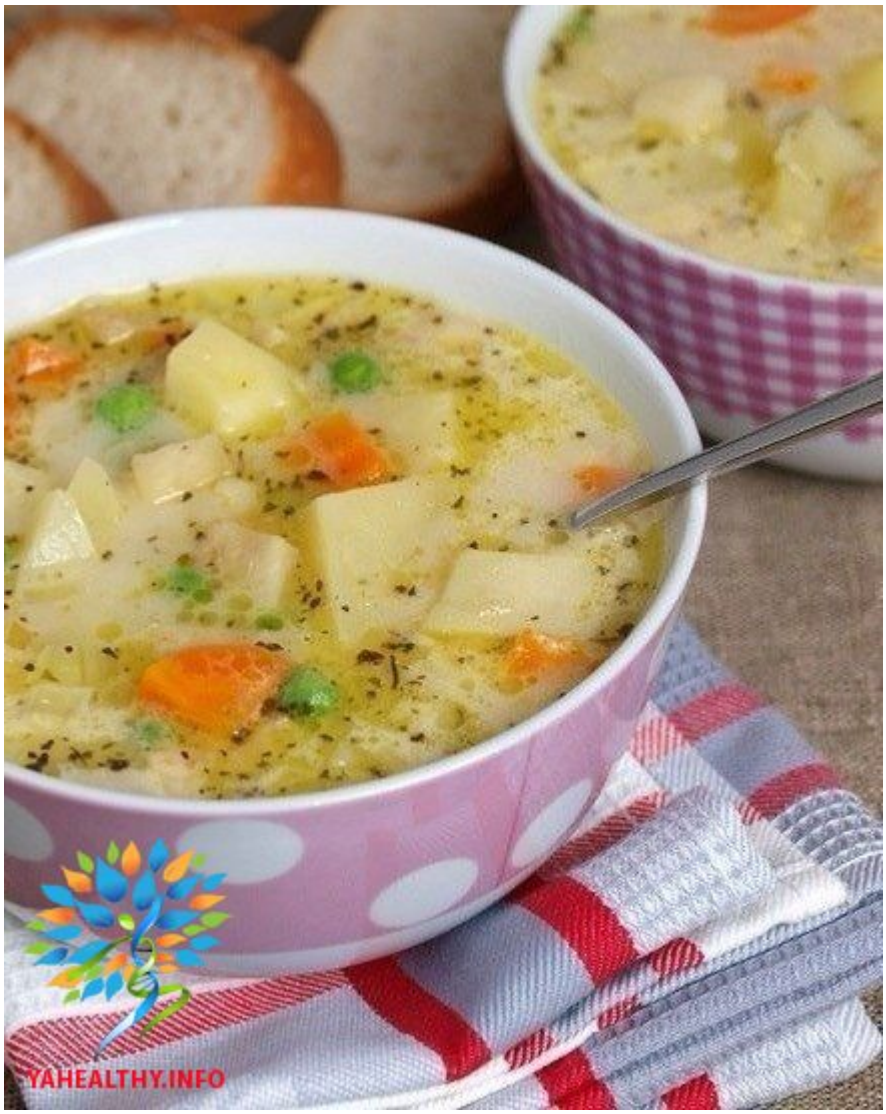
Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло
5. Варить до готовности.

Низкокалорийный супчик
на 100грамм - 84.75 ккал Б/Ж/У - 3.82/4.55/8.26

Ингредиенты:
Шампиньоны — 5–7 шт.
Сырки — 2 шт.
Брокколи — 200 г
Картофель — 1-2 шт.
Морковь — 1 шт.
Соль, оливковое масло для обжарки

Приготовление:
1. Шампиньоны нарезаем. Обжариваем минут 5-10. Морковку трем на терке и тоже обжариваем.
2. Брокколи разделяем по соцветиям, на кусочки помельче.
3. Можно брать свежую брокколи (в сезон), можно воспользоваться и замороженной.
4. В таком случае перед приготовлением сырного супа брокколи слегка разморозьте, иначе будет сложно резать.
5. Картошку режем. В кипящую воду добавляем все ингредиенты, солим и варим в течение 10 минут. Тем временем натираем сырки на крупную терку. И добавляем в суп.
6. Варим еще минут 5, пока сырки не разойдутся. Посыпаем сушеным укропом (при желании) и даем потомиться супчику еще пару минут. Подаем сырный суп с сухариками или гренками
.
Приятного аппетита!

Холодный кефирный суп на обед
на 100грамм - 51.96 ккал Б/Ж/У - 2.98/1.94/5.79
Ингредиенты:
Кефир – 500 мл
Морковь – 1 шт
Сладкий перец -1/2 шт
Репчатый лук-1 маленькая головка
Чеснок -1 очищенный зубчик
Зелень, соль, черный перец по вкусу
Грецкие грехи для украшения
Приготовление:
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.
4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.



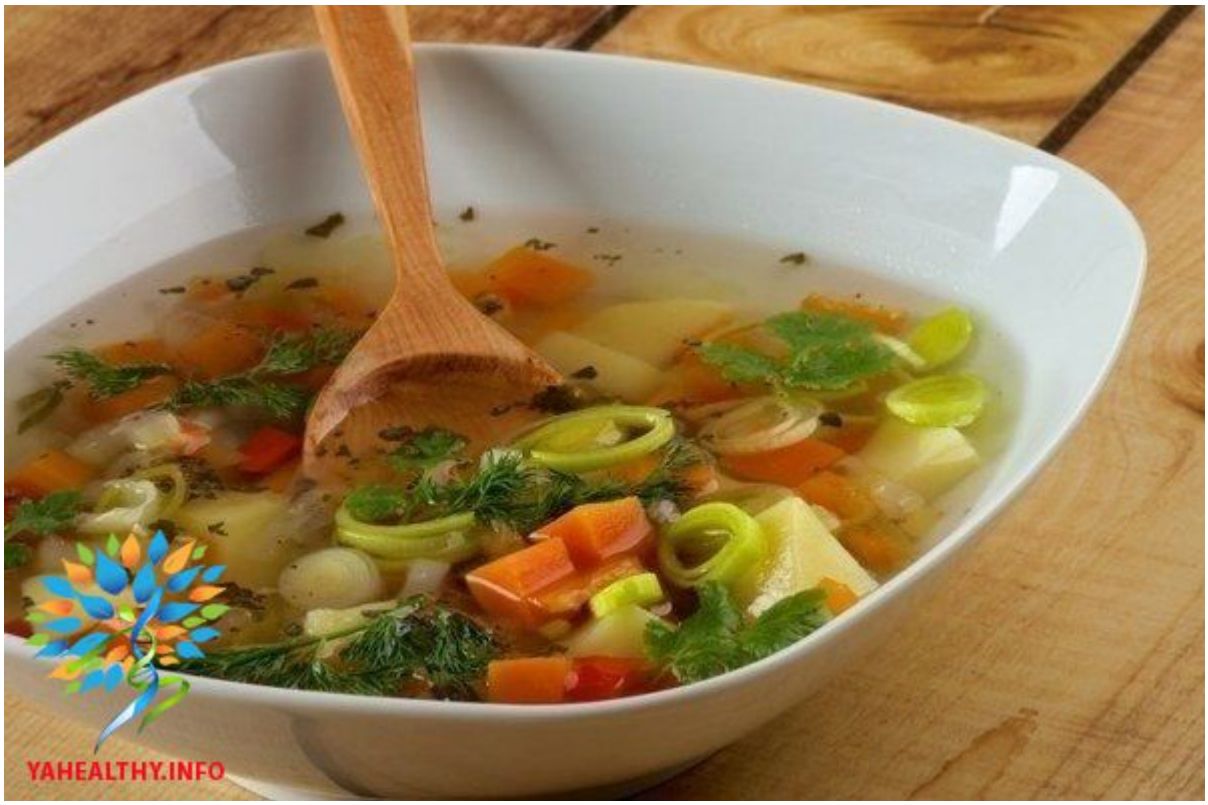
Молочный суп с овощами
на 100грамм - 51.34 ккал Б/Ж/У - 2.55/1.53/7.33

Ингредиенты:
Молоко - 1 л
Вода - 400 г
Картофель - 400 г
Цветная капуста - 380 г
Морковь - 100 г
Зеленый горошек - 300 г
Соль по вкусу

Приготовление:
1. Морковь нарезают мелкими кубиками, пассеруют на половине нормы масла до его окрашивания.
2. Капусту разбирают на отдельные соцветия.
3. Очищенный картофель нарезают маленькими кубиками.
4. Молоко кипятят, снимают пену.

5. Воду доводят до кипения, солят, добавляют картофель и капусту, после закипания добавляют пассированную морковь. Варят при слабом кипении до полуготовности, затем вливают горячее молоко и доводят до готовности.
6. В конце добавляют зеленый горошек, дают прокипеть и настаивают 15 минут.

Приятного аппетита!



Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это

зависит от пристрастий каждого человека.

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)
Из чего готовить:
Огурцы 350 грамм
Свёкла 350 грамм
Кефир 1000 миллилитров
Укроп 30 грамм
Лук зеленый 30 грамм
Чеснок дольки 2 штуки
Соль морская ½ чайных ложек
Рецепт приготовления свекольника на кефире:
1
Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2
Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3
Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4
Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5
Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло
5. Варить до готовности.

Грибной суп с картофелем
на 100грамм - 58.38 ккал Б/Ж/У - 2.83/1.15/10.07

Ингредиенты:

Шампиньоны 500 г
Картофель 6 штук
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Масло оливковое 1 чайная ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.
2. Бульон поставить на огонь и добавить картофель.
3. Грибы тщательно промыть, нарезать на тонкие кусочки.
4. Морковь очистить и нарезать соломкой (или на крупной терке потереть), лук мелко покрошить.
5. На сковороде растопить чуть оливкового масла, добавить шампиньоны, лук и морковь .
6. Приправить перцем и солью.
7. Тушить на медленном огне около 15–20 минут.
8. Когда картофель уже готов, добавить в бульон грибы, морковь и лук.
9. Варить еще 5–7 минут. Подавать лучше со сметаной.

Приятного аппетита!

Суп-пюре из шампиньонов
на 100грамм - 78.07 ккал Б/Ж/У - 3.56/3.57/8.68
Ингредиенты:
Шампиньоны свежие 600 г
Картофель 4 штуки
Лук 1 штука
Сливки 500 г
Сухарики по вкусу
Зелень по вкусу
Приготовление:
1. Порезать мелко лук. Обжарить на сковороде до золотистой корочки.
2. Добавить нарезанные шампиньоны.
3. Жарить до тех пор, пока не выйдет из них вода.
4. Картофель мелко порезать и отварить.
5. Засыпать сварившийся картофель и обжареные грибы в блендер.
6. Взбить, добавить сливки, взбить.
7. Разложить на тарелки, добавить сухарики и зелень по вкусу.
Приятного аппетита!

Сливочный суп с лососем
101 ккал на 100 гр
Нежный и сытный – новый супчик к ужину.
Время приготовления: 40 минут
Порций: 2-3
Ингредиенты:
● Картофель 1 шт.
● Лосось 150 г.
● Лук репчатый 1 шт.
● Морковь 1 шт.
● Помидор 1 шт.
● Сливки 10% 350 г.
● Масло оливковое 1 ст.л.
● Соль по вкусу
● Перец чёрный молотый по вкусу
Приготовление:
1. Овощи чистим, моем и сушим.
2. Картофель нарезаем брусочками или кубиками. Сразу кладём его в кипящую воду. Нам понадобится 500 мл воды или рыбного бульона. Варим 20 мин.
3. Моем и очищаем от костей и шкурки рыбу. Режем кусочками. Кладем в кипящую воду к картофелю. Варим 5-10 мин.
4. Делаем зажарку. Для этого режем лук, натираем на крупной терке морковь. Обжариваем на оливковом масле. Помидор можно опустить в кипящую воду на пару минут и снять шкурку. Порезать и добавить к моркови и луку. Потушить все вместе 5 мин.
5. Добавляем зажарку в суп. Заливаем сливки и доводим до кипения. Затем оставляем суп настояться 10 мин.
Приятного аппетита!

Суп-пюре
1 луковица,
оливковое масло,
1 долька чеснока,
3 ложки муки,
300 г свежей брокколи,
кубик мясного бульона,
50 г сливок,
черный перец, соль.
1. Согласно рецепту супа-пюре из брокколи, на дно кастрюли следует налить оливковое масло, которое должно скрыть дно. Затем добавляется мука и все это перемешивается до золотистого цвета.
2. Мелко режется лук и обжаривается на сковородке. Капусту брокколи вместе с долькой чеснока следует также мелко нарезать и с луком добавить в кастрюлю.
3. Получившуюся массу следует мешать на протяжении пяти минут. Затем на три четверти залить все горячей водой, и мешать, добавив черный перец, соль и кубик бульона. На медленном огне суп-пюре из брокколи следует варить 20 минут. Затем добавляются сливки, и суп варится до полной готовности еще 10 минут.
В 100 граммах готового супа-пюре из брокколи, калорийность которого составляет 84.5 кКал, содержится 13.9 г углеводов, белков – 3.7 г, жиров – 2.37 г.

Свекольник на кефире
Из чего готовить:
Огурцы 350 грамм
Свёкла 350 грамм
Кефир 1000 миллилитров
Укроп 30 грамм
Лук зеленый 30 грамм
Чеснок дольки 2 штуки
Соль морская ½ чайных ложек
Рецепт приготовления свекольника на кефире:
1
Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2
Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3
Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4
Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5
Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Овощной супчик с яйцом и с гренками
43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить
Снять с плиты добавить сельдерей,яйцо и йогурт и гренки

Суп-пюре из брокколи с гренками

Ингредиенты:

Брокколи — 600 г
Большая нарезанная луковица — 1 шт.
Очищенный чеснок — 2–4 зубчика
Овощной бульон — 4 стакана
Большая отваренная картофелина, нарезанная — 1 шт.
Сырые орехи кешью — 0.5 стакана
Соль — по вкусу
Молотый черный перец — по вкусу
Молотый красный перец — по вкусу
Белый хлеб — для гренок

Приготовление:

1. Поместить брокколи, лук, чеснок и овощной бульон в кастрюлю. Довести бульон до кипения, накрыть крышкой и уменьшить огонь. Варить на медленном огне до тех пор, брокколи не станет мягкой, около 8 минут.
2. Половину брокколи и бульона отправить в блендер с половиной картофеля и кешью. Взбить до получения однородной массы. Перелить в другую кастрюлю и повторить с остатками брокколи, картофеля и кешью.
3. Накрыть суп крышкой и подогревать на слабом огне в течение 10 минут. Добавить соль, свежемолотый черный перец и щепотку красного перца по вкусу.
4. Хлеб порезать кубиками, срезав корки. Поджарить на сухой сковороде или подсушить в духовке.
5. Подавать готовый суп с гренками.

Грибной суп (постное меню)
на 100грамм - 39.49 ккал Б/Ж/У - 1.61/0.92/6.33

Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла
½ крупного репчатого лука, порубленного
900гр грибов
½ столовой ложки листьев розмарина, порубленных
3 среднего размера картофеля
3 среднего размера моркови
1 чашка пшеницы (или ячневой крупы)
5 лавровых листьев
3л овощного бульона (или воды с 2 столовыми ложками овощной приправы)
3 столовые ложки муки

Приготовление:

1. В крупной кастрюле примерно на 5 литров жидкости обжарить лук в оливковом масла на слабом огне в течение 5-7 минут. Тем временем нарезать грибы.
2. Добавить грибы к луку и увеличить пламя до сильного. Готовить грибы минут 10, пока вся жидкость не выпарится. Тем временем очистить картофель и морковь и нарезать кубиками.
3. Добавить оставшиеся ингредиенты (за исключением муки) к грибам и довести суп до кипения. На этом шаге кастрюля должна стать практически полной.
4. Как только суп начнет кипеть, уменьшить пламя до среднего и готовить еще час. За это время выпарится

примерно треть жидкости.
5. Развести муку в ½ чашки холодной воды и добавить к супу. Готовить еще 10 минут. Перед подачей дать супу слегка остыть.
Приятного аппетита!

Сырный суп с шампиньонами и брокколи
на 100грамм - 88.62 ккал Б/Ж/У - 3.79/4.78/8.74
Ингредиенты:
Шампиньоны 5-7 штук;
Сырки 2 шт.;
Брокколи 200 г.;
Морковь 1 шт.;
Картофель 1-2 шт;
Соль, оливковое масло для обжарки.
Приготовление:
Шампиньоны нарезаем.
Обжариваем минут 5-10.
Морковку трем на терке и тоже обжариваем.
Брокколи разделяем по соцветиям, на кусочки помельче. Можно брать свежую брокколи (в сезон), можно воспользоваться и замороженной. В таком случае перед приготовлением сырного супа брокколи слегка

разморозьте, иначе будет сложно резать.
Картошку режем.
В кипящую воду добавляем все ингредиенты, солим и варим в течение 10 минут.
ем временем натираем сырки на крупную терку.
И добавляем в суп. Варим еще минут 5, пока сырки не разойдутся. Посыпаем сушеным укропом (при желании) и даем потомиться супчику еще пару минут. Подаем сырный суп с сухариками или гренками.
Приятного аппетита!

Очень вкусный диетический СЫРНЫЙ СУПЧИК
Просто пальчики оближешь и минимум калорий!
На 100г -31ккал.
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский или плавленный 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Низкокалорийная окрошка 52 ккал/100 г
яйцо (вареное) - 3 шт.
лук зеленый - 30г
грудки куриные (половинки, вареные) - 2 шт.
огурцы - 4 шт.
редька или редиска 100 г
картофель (вареный) - 4 шт.
укроп (зелень) - 30г
соль - по вкусу
горчица - по вкусу
сыворотка или кефир пополам с минеральной водой - 2л.
Общая калорийность блюда 2075 кк.

Овощной суп для худеющих.
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79
Ингредиенты:
Помидоры — 4 шт
Лук репчатый — 6 шт
Перец сладкий болгарский — 2 шт
Морковь — 1 шт
Капуста — 1 шт
Сельдерей (стебель) — 1 шт
Петрушка — по вкусу
Лавровый лист — по вкусу
Перец острый молотый — по вкусу
Чеснок — 3 зубчика
Приготовление:
Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, петрушку и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30

минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
на 100грамм - 26.99 ккал Б/Ж/У - 1.22/0.1/5.76

Ингредиенты:
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок

Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится.

Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем

закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.

Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Приятного аппетита!

Куриный суп
на 100грамм - 57.86 ккал Б/Ж/У - 3.7/1.88/6.16

Ингредиенты:
- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца (130г)
- зелень, куркума

Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

Приятного аппетита!

Вегетарианский низкокалорийный суп
на 100грамм - 18.21 ккал, Б/Ж/У - 0.55/0.93/2.19
Ингредиенты:
Морковь (средняя) - 2 шт.
Капуста брокколи (средняя) - 1/2 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Пастернак (средний) - 2 шт.
Оливковое масло - 2 ст.л.

Перец черный молотый - 2 гр.
Овощной бульон (готовый) - 2 л
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты
Приготовление:
Нарезать все ингредиенты. Масло нагреть в глубокой кастрюле, выложить мелко нарезанный лук и потушить 5–7 минут.
Чеснок пропустить через пресс и добавить к луку.
Морковь, капусту, пастернак порезать кубиками, отправить в кастрюлю.
Через 5–7 минут добавить мелко нарезанную петрушку и молотый перец.
Перемешать, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем варить на медленном огне 30 минут.
Приятного аппетита!

Холодный кефирный суп с овощами
Рецепт на 2 порции.
Калорийность одной порции кефирного супа - 54 ккал.
кефира (если вы на диете - берем обезжиренный кефир)-0,5 л
морковь-1
сладкий перец-1/2
репчатый лук-1 маленькая головка
чеснок-1 очищенный зубчик
зелень
соль, черный перец
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.

4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.
Вместо кефира можно с успехом использовать другие кисломолочные напитки - айран, тан, сыворотку.
Этот суп хорошо утоляет голод. Чтобы разнообразить меню, в него можно добавить другие овощи - сельдерей, редис, огурец, отварной картофель и т.д.

Диетический супчик по-французски
на 100грамм - 110.28 ккал Б/Ж/У - 10.29/2.9/11.02

Ингредиенты:
Филе курицы — 400–500 г
Плавленый сыр — 200 г
Картофель — 400 г
Морковь — 180 г
Лук — 150 г
Оливковое масло
Соль, перец, зелень, лавровый лист

Приготовление:
1. В кастрюлю на 3 л положить мясо и налить воды. Как только бульон начнет кипеть, добавить 1 ч. л. соли, пару горошков душистого перца и черного, 2-3 листика лаврового листа. Варить от момента закипания 20 минут. Затем мясо вынуть.
2. Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Мясо порезать небольшими кусочками. Плавленый сыр (если в виде брусочка) натереть на терке или порезать кубиками.
3. В кипящий бульон добавить картофель. С момента закипания 5-7 минут.

4. В это время делаем слабую зажарку на оливковом масле. Сначала кладем лук, затем морковь. Слегка посолить и поперчить. Готовую зажарку добавляем в суп и варим еще 5-7 минут.
5. Затем добавить порезанное мясо. Варим 3-4 минуты, добавляем плавленый сыр, хорошенько помешали и выключили огонь.
6. Перед подачей посыпать зеленью. По желанию подавать с гренками.

Овощной супчик с яйцом. 43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея

10 минут варить

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)
Из чего готовить:
Огурцы 350 грамм
Свёкла 350 грамм
Кефир 1000 миллилитров
Укроп 30 грамм
Лук зеленый 30 грамм
Чеснок дольки 2 штуки
Соль морская ½ чайных ложек
Рецепт приготовления свекольника на кефире:
1
Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2
Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3
Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4
Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5
Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Диетический сырный суп

Ингредиенты:

Замороженные овощи (смесь) — 200 г
Вода — 1 л
Нежирный сыр — 100 г
Яйца — 2 шт.
Зелень — по вкусу

Приготовление:

1.В кипящую воду засыпать овощную смесь.
2. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения.
3. Добавить вареное яйцо порезанное кубиками и зелень.

Низкокалорийная окрошка
52 ккал/100 г
яйцо (вареное) - 3 шт.
лук зеленый - 30г
грудки куриные (половинки, вареные) - 2 шт.
огурцы - 4 шт.
редька или редиска 100 г
картофель (вареный) - 4 шт.
укроп (зелень) - 30г
соль - по вкусу
горчица - по вкусу
сыворотка или кефир пополам с минеральной водой - 2л.
Общая калорийность блюда 2075 кк.

Овощной супчик с яйцом и с гренками
43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить
Снять с плиты добавить сельдерей,яйцо и йогурт и гренки

Очень полезный суп-детокс
на 100грамм - 26.47 ккал Б/Ж/У - 1.24/0.11/5.52

Ингредиенты:

1 сладкий перец
¼ кочана капусты
4-5 черешка сельдерея
3-4 небольшие морковки
3 шт. репчатого лука средних размеров
4 помидора
1 зубчик чеснока, пучок петрушки

Приготовление:

Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.
Приятного аппетита!

Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло
5. Варить до готовности.

Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло
5. Варить до готовности.

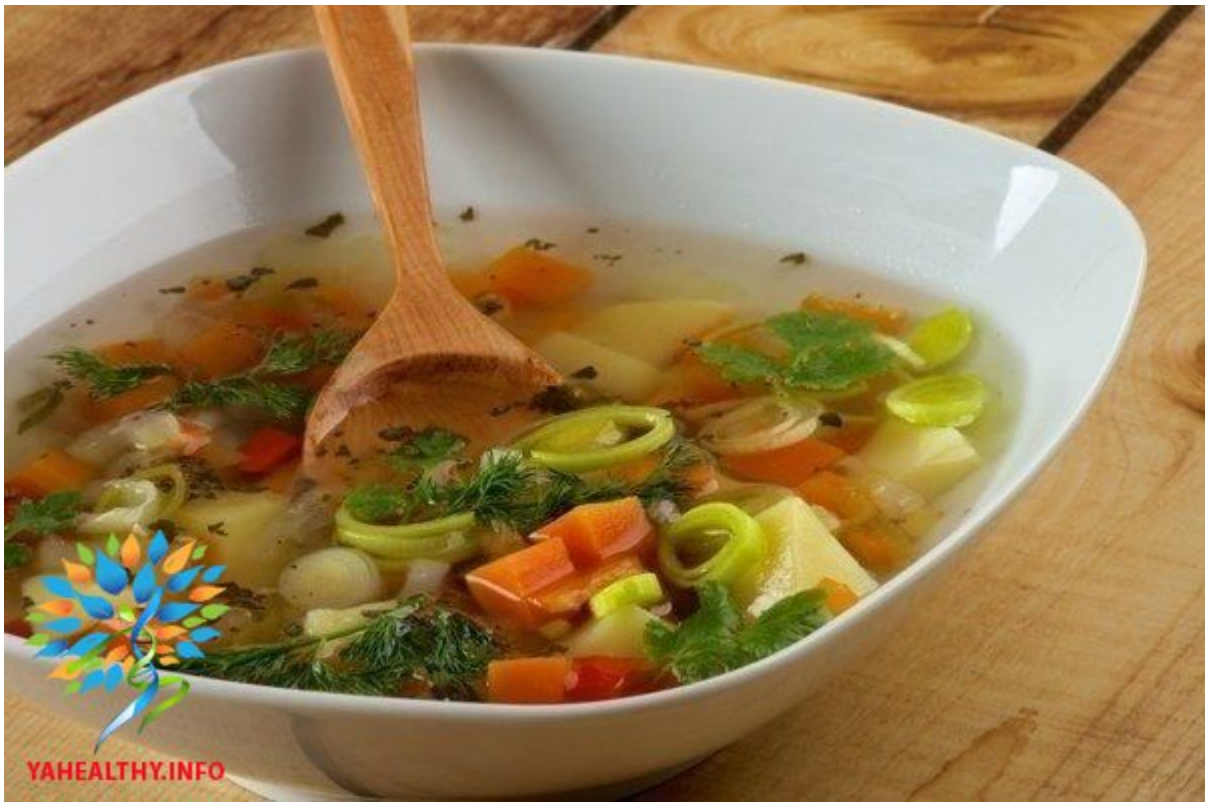
Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г
Картофель 5 штук
Форель 700 г
Сливки 20%-ные 500 мл
Репчатый лук 1 головка
Морковь 1 штука
Укроп 1 столовая ложка
Перец черный горошком 3 штуки
Лавровый лист 2 штуки
Соль по вкусу
1 Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2 Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3 Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Диетический куриный суп с брокколи
75 ккал на 100 гр
Порций: 4
КАЛЛ: около 170/порция
Продолжительность: 40 мин
Ингредиенты:
300г куриной грудки
1 средняя морковь
1 ср. лук-порей
1 лавровый лист
Брокколи
80г (2/3 стакана) риса или макарон
Соль по вкусу
2-2,5 стакана воды
Нарезать куриную грудку и морковь
Разрезать лук-порей на две части

Разделить брокколи на кусочки
Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин)
Затем добавить лук-порей на 10 минут
Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей
Добавить макароны, брокколи, соль по вкусу и варить около 9 минут
Готово!

Диетический сырный супчик
На 100г -31ккал.
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский или плавленный 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Овощной супчик с яйцом. 43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить



Боннский суп
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Холодный летний суп со свеклой и кефиром

Ингредиенты:

Кефир 400-500 г
Свёкла 1 шт.
Огурец 1 шт.
Редис 4-5 шт.
Яйцо 1 шт.
Салат айсберг 1 пучок
Укроп 1 пучок
Соль по вкусу

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты.
2. Свеклу отварите, остудите, очистите и половину нарежьте мелким кубиком. Выложите в салатник.
3. Огурец нарежьте мелким кубиком и добавьте к свекле.
4. Редис нарежьте соломкой и добавьте к овощам.
5.Листья салата нарвите руками или мелко нарежьте (кто как любит), укроп мелко нарежьте. Половину укропа добавьте вместе с салатом к остальным приготовленным ранее овощам и перемешайте.
6. Оставшуюся свёклу крупно нарежьте, добавьте кефир, оставленный ранее, мелко нарезанный укроп и соль.
7. Взбейте миксером до однородного и насыщенного цвета.
8. Яйцо отварите и остудите, разрежьте пополам.
9. В сервировочные тарелки налейте кефирно-свекольную заправку и добавьте перемешанные и нарезанные заранее овощи.
10. Украсьте блюдо половинками варёного яйца и веточкой зелени.
11. Летний диетический и прекрасно освежающий суп готов!

Овощной суп для худеющих.
Улучшает пищеварение, способствует выводу лишней жидкости и хорошо насыщает!
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79
Ингредиенты:
Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки
Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты
Приготовление:
Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30

минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Приятного аппетита!

Овощной супчик с яйцом. 43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить

Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г
Картофель — 5 шт.
Форель — 700 г
Сливки 20%-ные — 500 мл
Репчатый лук — 1 головка
Морковь — 1 шт.
Укроп — 1 ст. л.
Перец черный горошком — 3 шт.
Лавровый лист — 2 шт.
Соль по вкусу
Приготовление:
1. Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2. Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3. Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Низкокалорийная окрошка 52 ккал/100 г
яйцо (вареное) - 3 шт.
лук зеленый - 30г
грудки куриные (половинки, вареные) - 2 шт.
огурцы - 4 шт.
редька или редиска 100 г
картофель (вареный) - 4 шт.
укроп (зелень) - 30г
соль - по вкусу
горчица - по вкусу
сыворотка или кефир пополам с минеральной водой - 2л.
Общая калорийность блюда 2075 кк.

Очень вкусный диетический СЫРНЫЙ СУПЧИК
Просто пальчики оближешь и минимум калорий!
На 100г -31ккал.
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский или плавленный 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Холодный кефирный суп с овощами
Рецепт на 2 порции.
Калорийность одной порции кефирного супа - 54 ккал.
кефира (если вы на диете - берем обезжиренный кефир)-0,5 л
морковь-1
сладкий перец-1/2
репчатый лук-1 маленькая головка
чеснок-1 очищенный зубчик
зелень
соль, черный перец
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.
4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.
Вместо кефира можно с успехом использовать другие кисломолочные напитки - айран, тан, сыворотку.
Этот суп хорошо утоляет голод. Чтобы разнообразить меню, в него можно добавить другие овощи - сельдерей, редис, огурец, отварной картофель и т.д.

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)
Из чего готовить:
Огурцы 350 грамм
Свёкла 350 грамм
Кефир 1000 миллилитров
Укроп 30 грамм
Лук зеленый 30 грамм
Чеснок дольки 2 штуки
Соль морская ½ чайных ложек
Рецепт приготовления свекольника на кефире:
1
Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2
Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3
Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4
Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5
Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Суп сырный с креветками
60 ккал/100 гр
Креветки 450 г
Перец сладкий красный 2 шт
Кукуруза консервированная 350 г
Молоко коровье 425 мл
Масло оливковое 2 ст.л.
Лук репчатый 1 шт
Картофель 350 г
Лавровый лист 1 шт
Майоран сушеный 0.5 ч.л
Орех мускатный 0.2 ч.л
Сыр плавленый 150 г
Бульон 1,5 - 2 л
Итак, приступим к приготовлению супа из плавленных сырков. Берем вышеуказанные продукты.
Разогреваем оливковое масло в большой кастрюле и доводим в нем лук до мягкости, не подрумянивая его.
Добавляем перец, картофель, сладкую кукурузу, лавровый лист, майоран и мускатный орех.
Вливаем бульон и доводим до кипения. Убавляем огонь до умеренного, накрываем крышкой и варим до готовности картофеля.
Вливаем молоко и доводим до кипения.
Кладём в суп креветки и плавленный сыр, солим и перчим. Варим 3-5 минут на умеренном огне.

Молочный суп с овощами
на 100грамм - 51.34 ккал Б/Ж/У - 2.55/1.53/7.33
Ингредиенты:
Молоко - 1 л
Вода - 400 г
Картофель - 400 г
Цветная капуста - 380 г
Морковь - 100 г
Зеленый горошек - 300 г
Соль по вкусу
Приготовление:
1. Морковь нарезают мелкими кубиками, пассеруют на половине нормы масла до его окрашивания.
2. Капусту разбирают на отдельные соцветия.
3. Очищенный картофель нарезают маленькими кубиками.
4. Молоко кипятят, снимают пену.
5. Воду доводят до кипения, солят, добавляют картофель и капусту, после закипания добавляют пассированную морковь. Варят при слабом кипении до полуготовности, затем вливают горячее молоко и

доводят до готовности.
6. В конце добавляют зеленый горошек, дают прокипеть и настаивают 15 минут.
Приятного аппетита!

Томатный суп для похудения – насыщенное пользой и очень вкусное блюдо, позволяющее подкорректировать фигуру. Предлагаем вашему вниманию сразу два рецепта его приготовления.
Полезные свойства томатного супа для худеющих
Диетический томатный суп включает в свой состав лишь низкокалорийные ингредиенты – главным компонентом этого блюда, безусловно, являются помидоры.
Томаты отличаются невысокой калорийностью (20-25 ккал/100 г). В полезной мякоти присутствуют органические кислоты (винная, яблочная, лимонная) – они стимулируют обмен веществ, а стало быть, активизируют сжигание жировой прослойки. Помидоры содержат витамины (В, РР, Е, К), а также большое количество аскорбиновой кислоты и каротина.
Томатный суп обеспечивает наш организм минеральными веществами (стоит выделить йод, магний, цинк, натрий, железо, марганец). Помидоры притупляют чувство голода, обеспечивают мочегонное и легкое послабляющее воздействие.
Рецепты приготовления томатного супа для похудения
Томатный суп можно готовить самостоятельно или использовать концентрат «Леовит», выпускаемый одним из российских производителей БАДов. Само собой разумеется, концентратами лучше не злоупотреблять – свежий продукт намного предпочтительнее.
Рецепт холодного томатного супа
• Томаты – 1 кг
• Морковь – 1 шт.
• Зеленый лук
• Базилик

Ошпарьте томаты кипятком, опустите в холодную воду, а затем освободите от кожицы и измельчите вручную или с помощью блендера. Морковь натрите на терке, лук и базилик измельчите. Все ингредиенты перемешайте.

Рецепт горячего томатного супа

• Чеснок – 2 зубчика
• Болгарский перец – 0.5 кг
• Овощной бульон – 1 л
• Помидоры – 1 кг
• Базилик
• Оливковое масло – 1-2 ст. л.

Помидоры освободите от шкурки, нарежьте ломтиками, припустите на оливковом масле, добавив чеснок и нарезанный полосками болгарский перец. Овощную смесь залейте бульоном и варите 5-6 минут. В завершение добавьте щепотку сушеного базилика.

Схема диеты на томатном супе

Вышеуказанные рецепты можно использовать в качестве альтернативы обеда или ужина. Если на протяжении недели по вечерам кушать лишь томатный суп, через неделю можно расстаться с 1-2 кг лишнего веса. Само собой разумеется, успешному похудению способствует соблюдение разумной калорийности дневного меню (переедать не стоит).

Помимо этого простого способа можно обратить внимание на более жесткий вариант диеты. В данном случае на протяжении дня нужно кушать суп из томатов, дополняя его определенными продуктами:

• Первый день – кисло-сладкими фруктами (1 кг)
• Второй день – некрахмалистыми овощами (2 кг)
• Третий день – овощами и фруктами (по 1 кг)
• Четвертый день – мясом или рыбой в отварном виде (400-500 г)

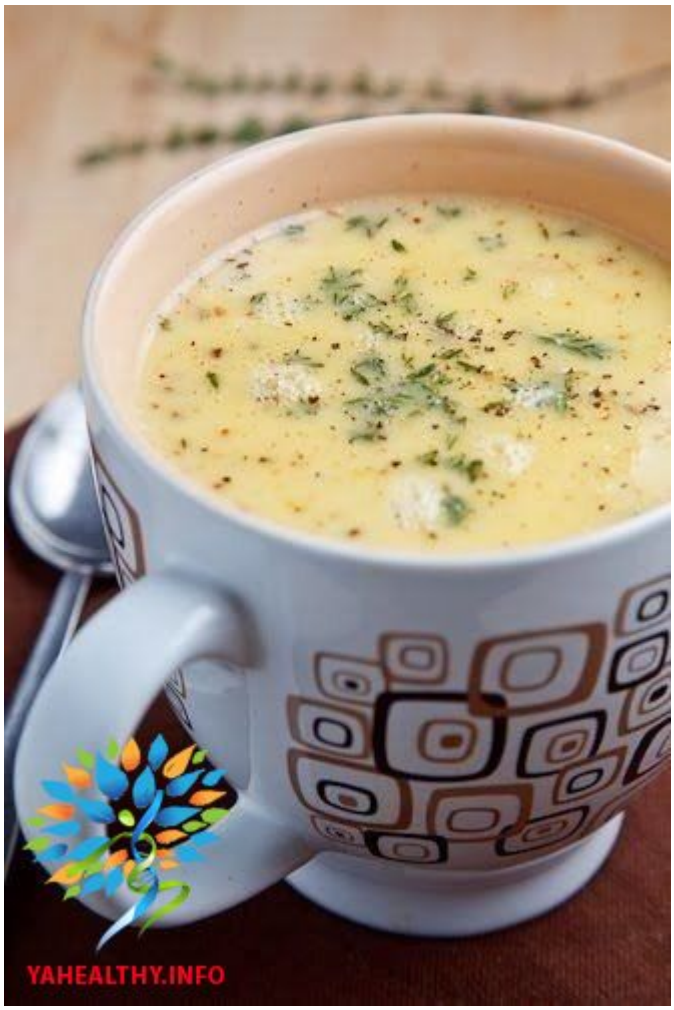
Диета может предусматривать 3 цикла по 4 дня. Повторять ее рекомендуется 2-4 раза в год.

Противопоказания

Важно помнить, что помидоры, употребляемые в больших количествах, противопоказаны при таких проблемах, как язва желудка и гастрит с повышенной кислотностью. Жесткая диета с участием томатного супа не приносит пользы при наличии любых проблем со здоровьем.

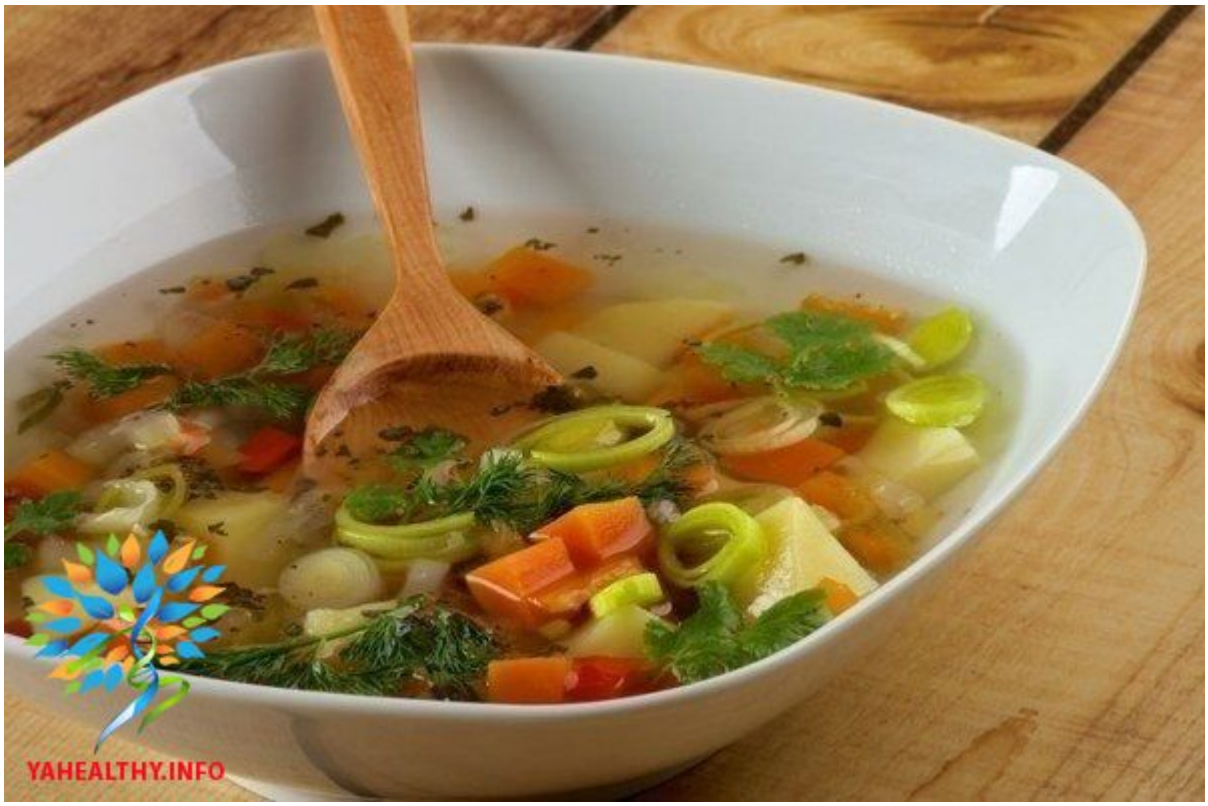
Отзывы специалистов

Томатный суп для похудения можно готовить и по другим рецептам – эксперименты приветствуются, важно лишь соблюдать принцип низкой калорийности. Блюдо, отвечающее вашим вкусам, принесет максимум пользы.



Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.
Добавить зелень.
Приятного аппетита!

Суп с фрикадельками и цветной капустой.
Состав:
Мякоть говядины - 400 г,
Фасоль зеленая замороженная - 200 г,
Капуста цветная замороженная - 300 г,
Сухая овощная смесь (лук, перец сладкий, перец острый, морковь, сельдерей) - 2 ст. ложки,
Чеснок - 2 дольки,
Зелень укропа - 1 пучок,
Вода - 1 литр,
Соль,
Перец.
Приготовление:
Мясо пропустить через мясорубку 2-3 раза.
Добавить в фарш соль, перец, немного воды и тщательно перемешать.
Сформировать шарики размером с грецкий орех.
Капусту и фасоль выложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить и поперчить, варить до полуготовности (минут 5-10).
Фрикадельки опустить в овощной бульон.
Довести суп до кипения и варить при среднем кипении минут 15.
За 5 минут до готовности супа добавить измельченный чеснок, зелень и сухую овощную смесь.
Дать супу немного настояться и подавать.
100 гр готового супчика содержат:
76,6 ккал
белки – 6,6 гр
жиры – 2,7 гр
углеводы – 6,9 гр



Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

ПОДБОРКА ВКУСНЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ СУПОВ

Суп с фрикадельками
40 ккал. на 100г

Ингредиенты

вода 2л
мясной фарш 200г
морковь 100г
картофель 300г
рис 100г
зеленый лук 40г
соль, перец
лавровый лист

Приготовление
Закипятить воду, положить натертую морковь, картофель.
Из фарша сформировать фрикадельки.
Когда картошка будет уже наполовину готова, вбросить фрикадельки, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.
За пару минут до готовности супа положить измельченную зелень и лук.
В суп можно положить любую крупу, закладывайте ее тогда вместе с картофелем. Так же из моркови и лука можно сделать зажарку, тогда ваш суп будет более выразительный по вкусу и калорийнее.

Сырный суп
Калорийность на 100 г - 30 к

Количество ингредиентов на 1,5 литров воды

1,5 штуки плавленного сырка (берите проверенный, ведь от его вкуса зависит весь супчик)
1 небольшая морковь
1 небольшая луковица
4 средних картофелин

1. Почистить картофель, нарезать небольшими кусочками и положить вариться.
2. Морковь натереть, лук мелко порезать, потушить на раст. масле (1 чайная ложка).
3. Положить к картофелю морковь с луком, сыр порезать кубиками и тоже кинуть в кастрюлю.
4. Размешивать суп, пока сырки полностью не разойдутся в кипятке. Посолить по вкусу. Варить в течении 30 мин.
5. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

В суп можно использовать грибы, креветки, сладкий перец и т.д.

Сырный суп с курицей (40ккал на 100гр)

400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень
лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец

Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами. Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут. После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился. Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.

Овощной суп
Белки*Жиры*Углеводы*Килокалории на 100гр 1.01*0.13*5.12*24.31

На 2 порции понадобится:

морковь - 1
луковица - 1
капуста - горсть
свежий огурец - 1

помидоры - 3
болгарский перец - 1/2

Приготовление:

Заранее почистить и нарезать все овощи.
Затем начинаем укладывать слоями резаные овощи:
1 слой - 1 морковка;
2 слой - 1 луковица;
3 слой - горсть капусты;
4 слой - 1 свежий огурец (огурцом не пренебрегать, он придаёт своеобразный вкус супу);
5 слой – 3-4 помидорки;
6 слой – 1/2 сладкого перца (хорошо разноцветный).
Кастрюлю закрыть крышкой и тушить на медленном огне 25-30 минут, в собственном соку (если необходимо, можно добавить чуть-чуть воды), периодически встряхивать. Затем залить крутым кипятком, посолить, довести до кипения и выключить.

Суп готов. Подавать с укропом, петрушкой и сметаной 10%, по вкусу можно добавить тёртый чеснок и перец.

Молочный суп с овощами

молоко - 1 л
вода - 400 г
картофель - 400 г
цветная капуста - 380 г
морковь - 100 г
зеленый горошек - 300 г
масло сливочное - 20 г
соль

1. Морковь нарезают мелкими кубиками, пассеруют на половине нормы масла до его окрашивания.
2. Капусту разбирают на отдельные соцветия.
3. Очищенный картофель нарезают маленькими кубиками.
4. Молоко кипятят, снимают пену.
5. Воду доводят до кипения, солят, добавляют картофель и капусту, после закипания добавляют пассированную морковь. Варят при слабом кипении до полуготовности, затем вливают горячее молоко и доводят до готовности.
6. В конце добавляют зеленый горошек, дают прокипеть и настаивают 15 минут.
7. В тарелку с супом сверху кладут кусочек масла.

На 100г. – 52,67ккал.

Приятного аппетита!

Полезный суп из чечевицы - готовится элементарно

На 100 гр - 41 ккал белки - 2 жиры - 1 углеводы - 6

Ингредиенты:

Лук репчатый 1 шт.
Растительное масло - 2 ст. л.
Морковь 2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Чечевица красная 200 г
Соль и свежая зелень - по вкусу

Приготовление:

Репчатый лук нарезать тонкими четверть кольцами и спассировать в небольшом количестве масла до прозрачности.
Добавить натертую на крупной терке морковь и потушить еще 2-3 минуты.
Вскипятить 2 литра воды, переложить туда овощи и довести до кипения. Всыпать чечевицу, посолить и варить 15 минут на небольшом огне.
Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.

Благодаря тому, что красная чечевица быстро разваривается и не требует замачивания, суп из чечевицы готовится недолго, в отличие от других бобовых. При этом он содержит много белка и имеет красивый

насыщенный цвет.

Приятного аппетита!

Сырный супчик с грибами
88ккал 100г
Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):
-1/3 тушки курицы;
-2 средние картофелины;
-1 средняя луковица;
-1 средняя морковь;
-1 большая банка консервированных шампиньонов;
-1 средняя баночка горошка;
-1 большая упаковка плавленого сыра (типа «Виола» либо «Весёлый молочник»);
зелень укропа.
Приготовление:
Варим куриный бульон.
После того, как приготовили бульон, вынимаем курицу, разбираем на небольшие кусочки и откладываем в тёплое место.
Сам бульон процеживаем, закладываем в него порезанный небольшими кубиками картофель, варим минут 10.
Лук и морковь режем мелкими кубиками, пассируем на растительном масле. Закладываем в суп пассировку, провариваем 5 минут.
Затем добавляем в суп шампиньоны вместе с жидкостью, горошек (без жидкости) и плавленый сыр, мешаем пока сыр полностью не растворится.
Поварим суп ещё минут 5-7. Готовый суп подаём, посыпав зеленью укропа.

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)
На 100 гр - 41,22 ккал белки - 2,46 жиры - 1,18 углеводы -5,26
Ингредиенты:
Огурцы 350 гр
Свёкла 350 гр
Кефир 1000 мл
Укроп 30 гр
Лук зеленый 30 гр
Чеснок дольки 2 шт
Соль морская ½ ча. ложек
Приготовление:
1. Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2. Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3. Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4. Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5. Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Сырный суп с курицей (40ккал на 100гр)
400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень
лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец
Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами. Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут. После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился. Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.

Куриный суп
на 100грамм - 57.86 ккал Б/Ж/У - 3.7/1.88/6.16

Ингредиенты:
- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца (130г)
- зелень, куркума

Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

Приятного аппетита!

Суп с кукурузой и овощами
на 100грамм - 18.46 ккал Б/Ж/У - 0.67/0.12/3.79

Ингредиенты:

Кукуруза (можно консервированная) – 200 г
Картофель крупный – 3 шт
Морковь – 2 шт
Лук репчатый – 1 шт
Болгарский перец – 1 шт
Капуста белокочанная – 400 г
Перец горошком
Лавровый лист
Бульонный кубик (грибной)
Соль по вкусу
Зелень
Вода – 2,5 л

Приготовление:

1. Воду доводим до кипения и добавляем бульонный кубик.
2. Очищаем картофель, нарезаем его небольшими кубиками и добавляем в бульон.
3. Пока картофель варится, чистим морковь и лук. Режем морковь тонкими кружочками, а лук мелкими

кубиками.
4. Через 15 минут добавляем морковь и лук в суп. Варим еще 10 минут.
5. Капусту и болгарский перец режем тонкой соломкой и добавляем в суп вместе с кукурузой, лавровым листом и перцем горошком.
6. Варим суп, пока капуста не станет мягкой. Солим по вкусу и добавляем мелко рубленую зелень.
Приятного аппетита!

Томатный суп для похудения – насыщенное пользой и очень вкусное блюдо, позволяющее подкорректировать фигуру. Предлагаем вашему вниманию сразу два рецепта его приготовления.
Полезные свойства томатного супа для худеющих
Диетический томатный суп включает в свой состав лишь низкокалорийные ингредиенты – главным компонентом этого блюда, безусловно, являются помидоры.
Томаты отличаются невысокой калорийностью (20-25 ккал/100 г). В полезной мякоти присутствуют органические кислоты (винная, яблочная, лимонная) – они стимулируют обмен веществ, а стало быть, активизируют сжигание жировой прослойки. Помидоры содержат витамины (В, РР, Е, К), а также большое количество аскорбиновой кислоты и каротина.
Томатный суп обеспечивает наш организм минеральными веществами (стоит выделить йод, магний, цинк, натрий, железо, марганец). Помидоры притупляют чувство голода, обеспечивают мочегонное и легкое послабляющее воздействие.
Рецепты приготовления томатного супа для похудения
Томатный суп можно готовить самостоятельно или использовать концентрат «Леовит», выпускаемый одним из российских производителей БАДов. Само собой разумеется, концентратами лучше не злоупотреблять – свежий продукт намного предпочтительнее.
Рецепт холодного томатного супа
• Томаты – 1 кг

• Морковь – 1 шт.
• Зеленый лук
• Базилик

Ошпарьте томаты кипятком, опустите в холодную воду, а затем освободите от кожицы и измельчите вручную или с помощью блендера. Морковь натрите на терке, лук и базилик измельчите. Все ингредиенты перемешайте.

Рецепт горячего томатного супа

• Чеснок – 2 зубчика
• Болгарский перец – 0.5 кг
• Овощной бульон – 1 л
• Помидоры – 1 кг
• Базилик
• Оливковое масло – 1-2 ст.л.

Помидоры освободите от шкурки, нарежьте ломтиками, припустите на оливковом масле, добавив чеснок и нарезанный полосками болгарский перец. Овощную смесь залейте бульоном и варите 5-6 минут. В завершение добавьте щепотку сушеного базилика.

Схема диеты на томатном супе

Вышеуказанные рецепты можно использовать в качестве альтернативы обеда или ужина. Если на протяжении недели по вечерам кушать лишь томатный суп, через неделю можно расстаться с 1-2 кг лишнего веса. Само собой разумеется, успешному похудению способствует соблюдение разумной калорийности дневного меню (переедать не стоит).

Помимо этого простого способа можно обратить внимание на более жесткий вариант диеты. В данном случае на протяжении дня нужно кушать суп из томатов, дополняя его определенными продуктами:

• Первый день – кисло-сладкими фруктами (1 кг)
• Второй день – некрахмалистыми овощами (2 кг)
• Третий день – овощами и фруктами (по 1 кг)
• Четвертый день – мясом или рыбой в отварном виде (400-500 г)

Диета может предусматривать 3 цикла по 4 дня. Повторять ее рекомендуется 2-4 раза в год.

Противопоказания

Важно помнить, что помидоры, употребляемые в больших количествах, противопоказаны при таких проблемах, как язва желудка и гастрит с повышенной кислотностью. Жесткая диета с участием томатного супа не приносит пользы при наличии любых проблем со здоровьем.

Отзывы специалистов

Томатный суп для похудения можно готовить и по другим рецептам – эксперименты приветствуются, важно лишь соблюдать принцип низкой калорийности. Блюдо, отвечающее вашим вкусам, принесет максимум пользы.

Куриный суп
на 100грамм - 57.86 ккал Б/Ж/У - 3.7/1.88/6.16
Ингредиенты:
- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца (130г)
- зелень, куркума

Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)
Приятного аппетита!

Суп-детокс
На 100 г 30ККал
Ешьте по ½ тарелки этого супа за 10 минут до каждого приема пищи в течение дня.
1 сладкий перец
¼ кочана капусты
4-5 черешка сельдерея
3-4 небольшие морковки
3 шт. репчатого лука средних размеров
4 помидора
1 зубчик чеснока, пучок петрушки
Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Для всех желающих похудеть
Суп из сельдерея
Ингредиенты:
400 гр. стеблей сельдерея,
6 средних луковиц,
500 гр. белокочанной капусты,
3 свежих или консервированных помидора,
2 стручка зеленого сладкого перца,
черный молотый перец,
соль – по вкусу, но не много.
Способ приготовления.
Овощи вымыть, обсушить, очистить, мелко нарезать.
Залить 3 литра воды, посолить и поперчить по вкусу.
Поставить посуду на сильный огонь, довести суп до кипения и кипятить в течение 10 минут.
Затем убавить огонь и варить суп, пока все овощи не станут мягкими.

Постный гороховый суп-пюре
на 100 гр 111,98 ккал
Горох (стакан = 220мл) — 1 стак.
Вода — 1400-1500 мл
Петрушка (корень) — 1/2 шт
Сельдерей корневой (большой) — 1/8 шт
Лук репчатый (среднего размера) — 1 шт
Морковь (среднего размера) — 1 шт
Масло растительное — 2 ст. л.
Укроп (для подачи)
Соль (по вкусу)
Кориандр (молотый, для подачи)
Замачиваем горох в холодной воде. В среднем, я замачиваю часов на 5. В этот раз я замочила на ночь и начала варить к обеду. Сельдерея я сразу купила четвертинку, т.к. все они какие-то здоровые продавались. И от этой четвертинки я взяла тоже половинку, т.е. в общей сложности получилось, что использовала 1/8 от большого корня сельдерея.

Коренья чистим и режем соломкой.
Ставим вариться горох. Можно в той же воде, в которой он был замочен, можно налить свежую воду. Я налила свежую воду. Сразу в кастрюлю добавляем нарезанные коренья петрушки и сельдерея. Доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума, не солим! Варим до готовности гороха. Время варки зависит и от сорта гороха, и от времени замачивания. Пробуем. В принципе, мое мнение - горох переварить нельзя, тем более, для супа-пюре. Я варю 1,5 часа.
Пока горох варится, чистим морковь и лук. Лук режем либо четвертинками колец, либо мелкими кубиками, морковь трем на крупной терке. Пассеруем на растительном масле. Не даем пригореть!
Добавляем морковь лук в суп, когда он уже будет практически готов. Варим все вместе минут 5.
Супу даем чуть остыть, при помощи блендера превращаем его в суп-пюре. Снова переливаем в кастрюлю, солим, доводим до кипения и снимаем с огня.
Подаем суп, посыпав молотым кориандром и рубленной зеленью укропа.
Если хочется добавить мясного и подать, не как постный вариант, то можно поступить очень просто - немного обжарить на небольшом количестве растительного масла кубики бекона и добавить их непосредственно в тарелку.
Приятного аппетита!

Холодный кефирный суп с овощами
Рецепт на 2 порции.
Калорийность одной порции кефирного супа - 54 ккал.
кефира (если вы на диете - берем обезжиренный кефир)-0,5 л
морковь-1
сладкий перец-1/2
репчатый лук-1 маленькая головка
чеснок-1 очищенный зубчик

зелень
соль, черный перец
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.
4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.
Вместо кефира можно с успехом использовать другие кисломолочные напитки - айран, тан, сыворотку.
Этот суп хорошо утоляет голод. Чтобы разнообразить меню, в него можно добавить другие овощи - сельдерей, редис, огурец, отварной картофель и т.д.

Очень вкусный диетический супик

на 100грамм - 40,3 ккал, Б/Ж/У - 2,9/2,8/0,8

Просто пальчики оближешь и минимум калорий!

Ингредиенты:
смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
сыр российский или плавленный 100 гр.

1-2 вареных яйца
зелень

Приготовление:
1.В кипящую воду засыпать овощную смесь.
2.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения.
3.Добавить вареное яйцо порезанное кубиками.
4.Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Приятного аппетита!

Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр росийский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.

Добавить зелень.
Приятного аппетита!

Овощной суп для худеющих.
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79

Ингредиенты:
Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки
Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика

Приготовление:
Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не

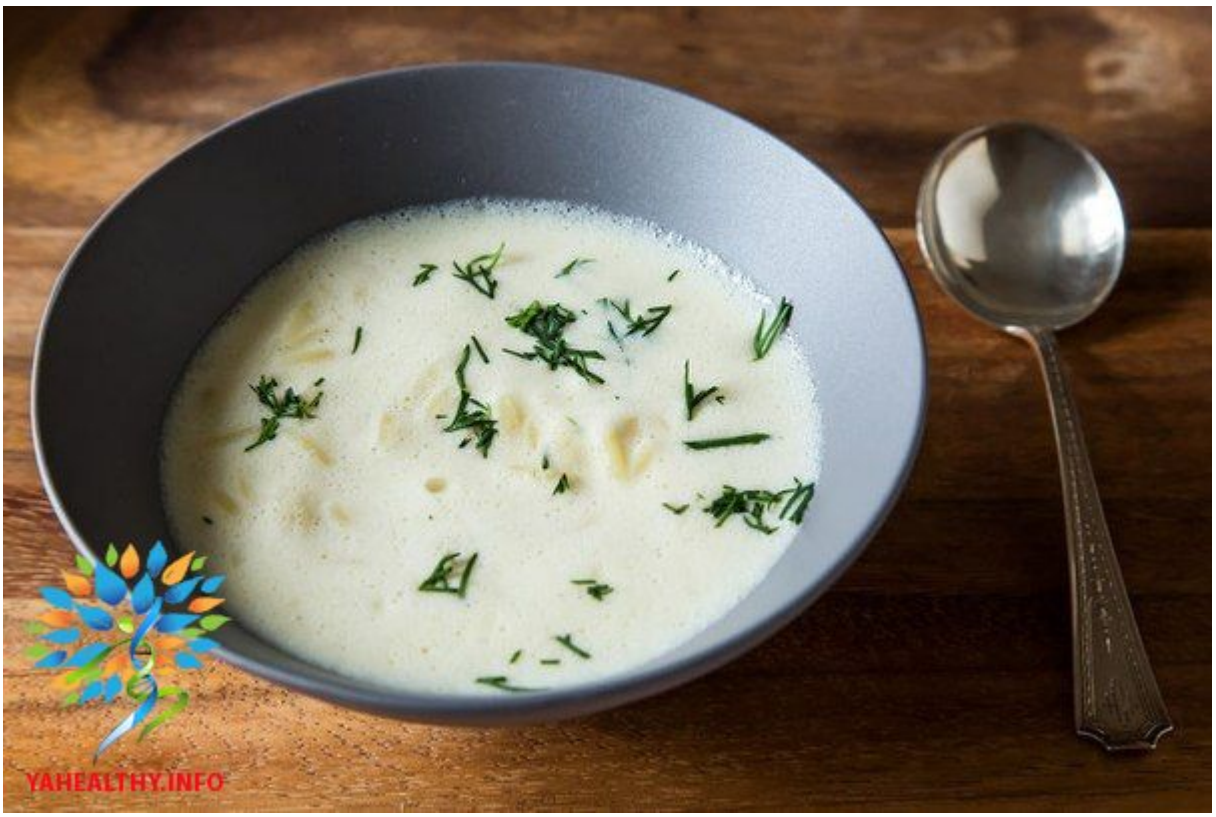
развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.

Приятного аппетита!

Грибной суп-пюре
Ингредиенты:
Шампиньоны — 500 г
Лук репчатый — 1 шт.
Картофель — 2 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Бульон мясной — 1 л
Сливки — 1 стакан
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу
Масло растительное — 3 ст. л.
Приготовление:
1. Картофель очистить и разрезать на 4 части.
2. Грибы помыть и нарезать на 2-4 части. Лук очистить, мелко порезать и обжарить на сковороде в масле до золотистого цвета.

3. Бульон довести до кипения и добавить в него лук и картофель.
4. Варить все вместе 15 минут, после чего добавить грибы и варить еще 5 минут.
5. Снять с огня, добавить чеснок и измельчить с помощью блендера.
6. Добавить сливки, соль и перец по вкусу.
7. Перед подачей украсить зеленью.

Куриный суп с рисом и сыром
на 100грамм - 131.39 ккал Б/Ж/У - 12.69/1.82/16.02
Ингредиенты:
Рис 5 столовых ложек
Картофель 2 штуки
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Зелень по вкусу
Чеснок 2 зубчика
Филе куриное 400 г
Сырок плавленый 2 штуки
Приготовление:
1. Залейте курицу водой, варите полчаса после закипания, нарежьте курицу ломтиками, добавьте рис, через некоторое время — кружочки моркови, ломтики картофеля, нашинкованный лук.
2. Положите в суп курицу, варите до готовности картофеля, незадолго до готовности добавьте плавленый сыр, перемешайте, добавьте соль, чеснок и зелень.



Очень нежный греческий лимонный суп Авголемоно

Ингредиенты:

• рис длиннозерный (100 гр)
• бульон куриный (1,5 л)
• петрушка (1 ст. ложка)
• лимонный сок (3 ст. ложки)
• яйца куриные, белки отделить от желтков (3 шт)
• перец черный молотый, соль

Приготовление:

1. Доводим бульон до кипения, засыпаем в него рис и перемешиваем суп. Уменьшаем огонь и варим, частично прикрыв кастрюлю крышкой, до тех пор, пока рис не станет мягким.
2. Взбиваем яичные белки, добавляем желтки и взбиваем яичную смесь, пока она не станет легкой и кремообразной. Не прекращая взбивать, добавляем в смесь лимонный сок.
3. Небольшими порциями (по 2 столовых ложки) добавляем в яичную смесь рисовый суп, постоянно взбивая блюдо миксером. Важно добавлять горячий бульон очень медленно, иначе белок начнет сворачиваться.
4. Выливаем получившуюся смесь в суп и мешаем до загустения, суп при этом не должен закипеть!
5. Солим и перчим суп по вкусу и подаем горячим. Перед подачей можно украсить мелко нарубленной петрушкой.

Традиционный греческий суп готов, приятного аппетита!

Низкокалорийный "Сырный суп"
На 100 гр супа 31 ккал.
Состав:
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр.-60ккал
1л. воды
Сыр росийский 100 гр.-360 ккал
1-2 вареных яйца- 180 ккал
зелень
Приготовление:
В кипящую воду засыпать овощную смесь.
Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения. Добавить вареное яйцо порезаное кубиками и зелень.

Низкокалорийный "Сырный суп"
на 100 г.-89 кКал
Ингредиенты:
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр.
1 л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца
зелень
Приготовление:
В кипящую воду засыпать овощную смесь.
Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения. Добавить вареное яйцо порезанное кубиками и зелень.

Суп с грибами и курицей
на 100грамм - 55.83 ккал Б/Ж/У - 6.82/1.72/3.09

Ингредиенты:

500-700 г мяса курицы, количество можно увеличить на ваш вкус,
2 луковицы,
300 г шампиньонов,
2 столовых ложки муки,
мясной или овощной бульон,
3 маринованных огурца,
100 мл сливок 20% жирности,
1 столовая ложка горчицы,
соль, оливковое масло,
белый перец молотый, порошок карри.

Приготовление:

При варке крылышка курицы, добавим лавровый лист, целую морковь, луковицу, сладкий перец:
Мясо режем традиционно по-строгановски тонкими полосками...
И обжариваем на масле на сильном огне до приятного золотистого цвета:
Мясо нужно поперчить. Теперь режем лук и грибы
Обжариваем их вместе на том же масле, что осталось после мяса.
Солим, перчим, добавляем по желанию немного карри... И добавляем муки, чтобы и лук, и грибы лучше подрумянились.
Когда овощи в бульоне сварились, добавляем мясо и грибы и варим на маленьком огне суп в течение 15 минут.

Тем временем у нас уже заключительные аккорды - режем соленые огурчики соломкой..
Смешиваем горчицу со сливками
За 5 минут до готовности в суп кидаем соленые огурцы:
Вливаем в суп сливки. Приправляем горчицей, если необходимо - еще солим и перчим. Все аккуратно размешиваем
Нарезаем зелень
Разливаем суп по тарелкам, можно украсить сверху зеленью. Берем чесночную хрустящую греночку и наливаем себе большую тарелку - не графское это дело - мелочиться!
Если нет времени или желания варить бульон, можно ускорить процесс приготовления, добавив в кипящую воду бульонные кубики. Можно, конечно, положить и картошку, но здесь и без нее просто сытое царство!
Как видите, ничего сложного нет, а блюдо достойно самых царских, ну или графских, почестей!
Приятного аппетита!

КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
Идея для обеда!
Ингредиенты:
Оливковое масло — 1 ст. л.
Картофель крупный — 1 шт.
Репчатый лук — ½ шт.
Овощной бульон — 6 стаканов
Брокколи — ½ кг
Цветная капуста — ½ кг

Мелкая морская соль — ¾ ч. л.
Способ приготовления:
Картофель почистить и порезать кубиками, капусту разобрать на соцветия, лук мелко порубить. Картофель и лук жарить на сковороде с добавлением оливкового масла 7-8 минут. Бульон перелить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить картофель, лук, брокколи и цветную капусту, посолить и убавить огонь. Варить около 30. Снять с огня и дать немного остыть, после чего взбить блендером до однородности массы.

Кефиный суп для похудения
на 100грамм - 29.34 ккал Б/Ж/У - 2.66/0.13/4.1
Ингредиенты:
Кефир обезжиренный — 500 гр
Огурец — 1 шт
Чеснок — 2 зубчика
Лук зеленый — 10 гр
Укроп и петрушка свежие — 15 гр
Базилик свежий — 10 гр
Соль, перец — по вкусу
Приготовление:
Кефир ставим в холодильник, чтобы он хорошенько охладился. Тем временем подготавливаем остальные продукты: огурец моем и очищаем от кожуры. Затем нарезаем его на небольшие квадратики.
Свежую зелень так же промываем под холодной водой и мелко нарезаем, чеснок измельчаем. Если вы не любите чеснок, то можно его не использовать, но не забывайте, что он относится к числу антиоксидантов и так же помогает очищению организма.
Теперь раскладываем все подготовленные ингредиенты по тарелкам (у меня вышло две) и заливаем остывшим кефиром. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем хорошенько. Перец так же можно не

использовать, но лично я люблю остренькое. Наш суп готов, и вкус у него, между прочим, отменный.
Приятного аппетита!

Боннский суп
на 100грамм - 26.99 ккал, Б/Ж/У - 1.22/0.1/5.76
Ингредиенты:
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.
Приятного аппетита!

Суп с чечевицей и курицей
на 100грамм - 45.42 ккал Б/Ж/У - 6.09/0.78/3.54
Ингредиенты:
Куриная грудка (филе) - 600г
Чечевица - 200г
Помидор - 200г
Лук репчатый - 150г
Масло оливковое – 10г
Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).
Вода - 2л
Приготовление:
1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.
2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.
3. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор.
4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травки. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.
Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре

Овощной суп для худеющих.
Улучшает пищеварение, способствует выводу лишней жидкости и хорошо насыщает!
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79

Ингредиенты:

Помидоры — 4 Штуки
Лук репчатый — 6 Штук
Перец сладкий болгарский — 2 Штуки
Морковь — 1 Штука
Капуста — 1 Штука
Сельдерей (стебель) — 1 Штука
Укроп — - По вкусу
Лавровый лист — - По вкусу
Перец острый молотый — - По вкусу
Чеснок — 3 Зубчика
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:

Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.

Приятного аппетита!

Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.Добавить зелень.

Гречневый суп
на 100грамм - 46.32 ккал Б/Ж/У - 3.94/0.96/5.86

Ингредиенты:
Куриная грудка 500 г
Лук белый 2 головки
Морковь 3 штуки
Картофель 4 штуки
Помидоры 5 штук
Крупа гречневая 1 стакан
Вода 2 л
Масло оливковое 2 ст. ложки

Приготовление:
1. Отварить куриную грудку. Пока она варится, необходимо хорошо промыть гречку. Порезанный лук с нашинкованной соломкой морковью обжарить на сковороде. Картошку порезать соломкой, как и морковь.
2. В куриный бульон добавить гречку и варить ее до полуготовности около 15 минут, затем добавить поджарку, а через 10 минут — картошку и порезанные помидоры. Как только картофель будет готов, суп можно есть.

Приятного аппетита!

Диетический сырный супчик
На 100г -31ккал.
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский или плавленный 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.

Вегетарианский низкокалорийный суп
на 100грамм - 18.21 ккал, Б/Ж/У - 0.55/0.93/2.19

Ингредиенты:

Морковь (средняя) - 2 шт.
Капуста брокколи (средняя) - 1/2 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Пастернак (средний) - 2 шт.
Оливковое масло - 2 ст.л.
Перец черный молотый - 2 гр.
Овощной бульон (готовый) - 2 л
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:

Нарезать все ингредиенты. Масло нагреть в глубокой кастрюле, выложить мелко нарезанный лук и потушить 5–7 минут.
Чеснок пропустить через пресс и добавить к луку.
Морковь, капусту, пастернак порезать кубиками, отправить в кастрюлю.
Через 5–7 минут добавить мелко нарезанную петрушку и молотый перец.
Перемешать, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем варить на медленном огне 30 минут.
Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
на 100грамм - 26.99 ккал Б/Ж/У - 1.22/0.1/5.76

Ингредиенты:

Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок

Приготовление:

Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.
Приятного аппетита!

Холодный кефирный суп с овощами
Рецепт на 2 порции.
Калорийность одной порции кефирного супа - 54 ккал.
кефира (если вы на диете - берем обезжиренный кефир)-0,5 л
морковь-1
сладкий перец-1/2
репчатый лук-1 маленькая головка
чеснок-1 очищенный зубчик
зелень
соль, черный перец
1. Морковь помыть, очистить и натереть на терке.
2. Сладкий перец помыть, удалить семена, натереть на терке.
3. Репчатый лук очистить, измельчить.
4. Зелень промыть, измельчить.
5. Овощи перемешать, посолить, залить кефиром. Приправить черным перцем и раздавленным в чеснокодавке чесноком.
Вместо кефира можно с успехом использовать другие кисломолочные напитки - айран, тан, сыворотку.
Этот суп хорошо утоляет голод. Чтобы разнообразить меню, в него можно добавить другие овощи - сельдерей, редис, огурец, отварной картофель и т.д.

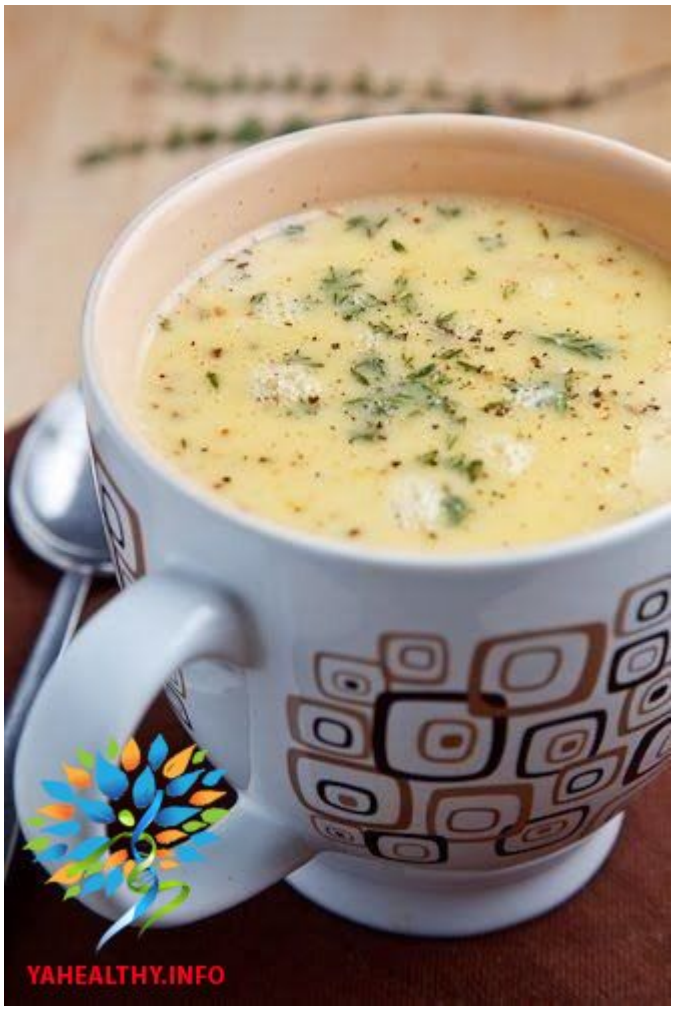
СЫРНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ
40 ккал/100 гр
1,5 литра бульона или воды
150-200 г плавленного сыра
250 г замороженых овощей (брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль и т.д.)
пучок укропа
Бульон довести до кипения и растворить в нем сыр. Посолить, поперчить. Размороженные овощи мелко порезать, укроп измельчить, добавить в суп и довести до кипения.

Овощной супчик с яйцом и с гренками
43 ккал
Ингредиенты
Зелень: петрушка, зеленый лук, сельдерей
Болгарский перец
Горошек (можно консервированный)
Яйцо вареное
Йогурт не жирный
Морковь
Оливковое масло
Можно ложку томатной пасты (это заменит соль и придаст цвет вашему супу)
Приготовление
Натереть морковь на крупной терке и поджарить на оливковом масле (1 ложечка), когда морковь поджариться, добавить ложку том. пасты, перемешать и убрать с плиты.
Зелень мелко нарезать
Перец нарезать дольками
Яйцо отварить, почистить и разрезать на 4 части
Горошек слить
В кипящую воду добавить морковь (которая прежде была поджарена)
Добавить болгаркский перец
И зеленый горошек примерно 4 ст.л.
Высыпать зелень, всю кроме сельдерея
10 минут варить
Снять с плиты добавить сельдерей,яйцо и йогурт и гренки

Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Суп-детокс
На 100 г 30ККал
Ешьте по ½ тарелки этого супа за 10 минут до каждого приема пищи в течение дня.
1 сладкий перец
¼ кочана капусты
4-5 черешка сельдерея
3-4 небольшие морковки
3 шт. репчатого лука средних размеров
4 помидора
1 зубчик чеснока, пучок петрушки
Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Куриный суп
на 100грамм - 57.86 ккал, Б/Ж/У - 3.7/1.88/6.16
Ингредиенты:
куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
1 банка консервированной кукурузы
3 яйца (130г)
зелень, куркума
Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)
Приятного аппетита!



Сырный суп
• На 100г -31ккал. •
Смесь замороженых или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного расстворения..Добавить вареное яйцо порезаные кубиками.
Добавить зелень.
Приятного аппетита!

Сырный супчик с грибами
88ккал 100г
Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):
-1/3 тушки курицы;
-2 средние картофелины;
-1 средняя луковица;
-1 средняя морковь;
-1 большая банка консервированных шампиньонов;
-1 средняя баночка горошка;
-1 большая упаковка плавленого сыра (типа «Виола» либо «Весёлый молочник»);
зелень укропа.
Приготовление:
Варим куриный бульон.
После того, как приготовили бульон, вынимаем курицу, разбираем на небольшие кусочки и откладываем в тёплое место.
Сам бульон процеживаем, закладываем в него порезанный небольшими кубиками картофель, варим минут 10.
Лук и морковь режем мелкими кубиками, пассируем на растительном масле. Закладываем в суп пассировку, провариваем 5 минут.
Затем добавляем в суп шампиньоны вместе с жидкостью, горошек (без жидкости) и плавленый сыр, мешаем пока сыр полностью не растворится.
Поварим суп ещё минут 5-7. Готовый суп подаём, посыпав зеленью укропа.

Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г
Картофель 5 штук
Форель 700 г
Сливки 20%-ные 500 мл
Репчатый лук 1 головка
Морковь 1 штука
Укроп 1 столовая ложка
Перец черный горошком 3 штуки
Лавровый лист 2 штуки
Соль по вкусу
1 Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2 Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3 Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Сырный суп с форелью и грибами
139ккал на 100гр

Ингредиенты:

- 250 гр филе форели
- 200 гр картофеля
- 100 гр моркови
- 80 гр лука
- 100 гр шампиньонов
- 150 гр плавленого сыра
- 100 гр твердого сыра
- 1 ч. ложка крахмала
- 20 гр сливочного масла

Приготовление:

1. Почистите овощи и грибы, нарежьте кусочками. Вскипятите воду, добавьте картофель. Обжарьте на сковороде на сливочном масле лук, морковь и грибы.
2. Добавьте овощи к картофелю. Варите их до готовности картофеля. Нарежьте плавленый сыр и добавьте его вместе с тертым твердым сыром в суп. Когда сыр расплавится, посолите, поперчите, добавьте сушеный сельдерей и лавровый лист.
3. После нарежьте небольшими кусочками филе форели и добавьте их в суп, готовьте 5 минут. После разведите крахмал с водой и влейте в суп, перемешайте.
4. Посыпьте зеленью, базиликом и готовьте еще 2 минуты.

Крем-суп из запечённой тыквы

Ингредиенты:

Тыква – 500 г
Сливки – 150 мл (30-35% жирности)
Оливковое масло — 30 г
Чеснок – 3 шт. (зубчика)
Базилик — 1 ч.л. (сухой)
Куркума — 1/2 ч.л.
По вкусу — соль, свежемолотый черный перец
Для подачи:
Сулугуни — 50 г
Очищенные тыквенные семена — 50 г

Приготовление:

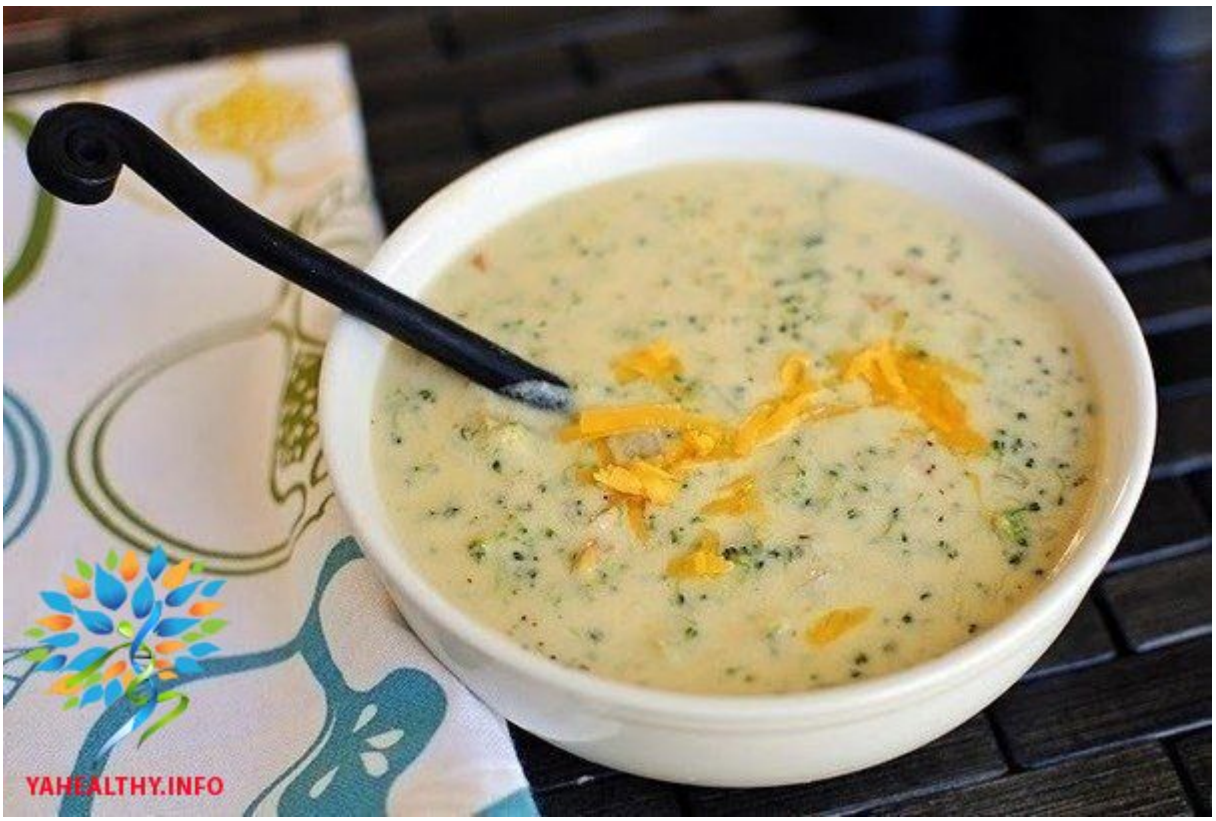
1. Очистить и нарезать тыкву небольшими кусочками.

2. Смешать оливковое масло и специи.
3. Тыкву и очищенный чеснок хорошо перемешать с маслом.
4. Выложить на застеленный пергаментом противень.
5. Запекать 20 минут при температуре 180 С. Сливки довести до кипения.
6. Тыкву выложить в сливки, взбить блендером до однородной массы.
7. Накрыть крышкой кастрюлю и настоять 10 минут.
8. При подаче посыпать готовое блюдо тыквенными семечками и сыром.

куриный суп по-французски
На 4 порции:
1 ст. ложка оливкового масла
1 крупная луковица, порезанная крупно
3 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками
2 небольших стручка болгарского перца, нарезанных кубиками
2 молоденьких кабачка, нарезанных тонкими поукружиями
1 чайная ложка сушеного майорана (без верха)
2 ст. ложки томатной пасты
1 л. воды или куриного бульона
200 гр. тальятелле
0,5 кг филе куриной грудки, нарезанного мелкими кубиками
1/4 чайной ложки соли
молотый черный перец
На 100 гр:
калорий 75,3
углеводов 5,5
жиров 4
белков 5
1. Разогреть оливковое масло и довести в нем лук до мягкости. Добавить чеснок и готовить 1 минуту.

2. Добавить болгарский перец, накрыть крышкой и готовить 5 минут, помешивая. Добавить кабачки и майоран, накрыть и тушить, изредка помешивая, 7 минут или пока кабачки не станут мягкими.
3. В кастрюлю с бульоном добавить томатную пасту и довести до кипения. Положить туда же куриное мясо и лапшу. Добавить овощи со сковородки, накрыть крышкой и готовить на медленном огне до готовности лапши и курицы. Добавить соль и немного перца.
4. Подавать с сухариками из белого хлеба. Приятного аппетита!

Куриный суп с рисом
На 4 порции:
1 ст. ложка оливкового масла
0,5 кг филе куриной грудки, нарезать маленькими кубиками
1 л. воды или куриного бульона
2 средние морковки, нарезанные тонкими кружочками
1 крупная луковица, мелко порезанная
100 гр. бурого риса
2 ст. ложки мелко порубленной петрушки
1/4 чайной ложки соли
молотый черный перец
веточки петрушки для украшения
На 100 гр:
калорий 108,6
углеводов 4,9
жиров 6,4
белков 7,8
1. Обжарить в кастрюле с толстым дном куриное мясо на оливковом масле в течение 10 минут
2. Влить бульон, добавить морковь, лук, рис и мелко порубленную петрушку. Посолить и поперчить.
3. Накрыть кастрюлю крышкой и постепенно довести до кипения. Убавить огонь и продолжать варить до готовности риса. Если вы взяли бурый, то на это уйдет минут 40. А если белый, то минут 25.
4. Разлить суп в тарелки, украсить веточками петрушки. Приятного аппетита!



Суп-пюре из брокколи с сыром.

На 100 г - 74 ккал.
Ингредиенты:
- Сливочное масло (растопленное) - 100 г
- Лук - 1 шт
- Морковь - 1 шт
- Мука - 1/4 стакана
- Смесь молока и сливок - 2 стакана
- Овощной бульон - 2 стакана
- Брокколи - 1 головка
- Мускатный орех - 1/8 чайной ложки
- Твердый сыр (чеддер) - 220 г
- Соль и перец - по вкусу

Приготовление:
1. Сыр натрите.
2. Вымойте брокколи, высушите и разделите на небольшие соцветия.
3. Забросьте брокколи в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и оставьте повариться на 3 минуты.
4. Немедля переложите соцветия из кипящей воды в миску со льдом или холодной водой.
5. Вымойте, очистите и нарежьте морковь.
6. Подтушите лук и морковь на сливочном масле (1-2 столовых ложки). Посолите и поперчите. Лук должен позолотиться. Не передержите, овощи должны сохранить форму.
7. В кастрюле растопите 60 г масла. Добавьте 1/4 стакана муки. Помешивая держите около 3-4 минут. Влейте смесь молока и сливок,затем-бульон.Добавьте мускатный орех и под крышкой готовьте около 20 минут,после вбросьте лук, морковь и брокколи и варите 30 мин.

8. Через 25-30 минут, снимите крышку и толкушкой для пюре разомните овощи.
9. Добавьте половину натертого сыра. Перемешайте, чтобы сыр успел расплавиться. При подаче сверху порционно можно также присыпать сыром.
Приятного аппетита.

Куриный суп с лапшой
на 100грамм - 68.78 ккал Б/Ж/У - 8.08/1.52/5.7
Ингредиенты:
Филе куриной грудки 2 штуки
Морковь 1 штука
Чеснок 2 зубчика
Белокочанная капуста 1 стакан
Имбирь тертый 1 ч. ложка
Лапша 250 г
Вода 8 стаканов
Масло оливковое 2 ст. ложки
Соус соевый по вкусу
Приготовление:
1. В кастрюле доведите воду до кипения.
2. Тем временем, разогрейте масло в сковороде и обжарьте курицу, порезанную на кусочки, до золотистого цвета.
3. Когда вода закипит, добавьте курицу, натертую на терке морковь, нашинкованную капусту, измельченный чеснок и имбирь (можно не добавлять). Варите 2 минуты, затем добавьте лапшу. Варите еще 3 минуты до готовности лапши. Добавьте соевый соус по вкусу.
Приятного аппетита!

Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г
Картофель 5 штук
Форель 700 г
Сливки 20%-ные 500 мл
Репчатый лук 1 головка
Морковь 1 штука
Укроп 1 столовая ложка
Перец черный горошком 3 штуки
Лавровый лист 2 штуки
Соль по вкусу
1 Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2 Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3 Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Низкокалорийный грибной суп с сыром (69 ккал на 100 гр)
0,5 кг. грибов шампиньонов
150-200 гр. плавленного сыра
1 шт. репчатого лука
соль
зелень по вкусу.
Шампиньоны нарезать, поджарить с луком на оливковом масле. Вскипятить 2-2,5 л воды, растворить в кипящей воде сыр, подсолить по вкусу (в сыре есть соль), пару минут прокипятить и добавить жареные грибы. Разливаем по тарелкам добавляем зелень.

Полезный суп из чечевицы
на 100грамм - 163.29 ккал Б/Ж/У - 9.92/4.4/21.22

Ингредиенты:

Чечевица красная 200 г
Лук репчатый 1 шт.
Оливковое масло - 2 ст. л.
Морковь 2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Соль и свежая зелень - по вкусу

Приготовление:

Репчатый лук нарезать тонкими четвертькольцами и спассировать в небольшом количестве масла до прозрачности.
Добавить натертую на крупной терке морковь и потушить еще 2-3 минуты.
Вскипятить 2 литра воды, переложить туда овощи и довести до кипения. Всыпать чечевицу, посолить и варить 15 минут на небольшом огне.
Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.
Благодаря тому, что красная чечевица быстро разваривается и не требует замачивания, суп из чечевицы готовится недолго, в отличие от других бобовых. При этом он содержит много белка и имеет красивый насыщенный цвет.
Приятного аппетита!

Уха из форели по-фински
110 ккал на 100 г
Картофель — 5 шт.
Форель — 700 г
Сливки 20%-ные — 500 мл
Репчатый лук — 1 головка
Морковь — 1 шт.
Укроп — 1 ст. л.
Перец черный горошком — 3 шт.
Лавровый лист — 2 шт.
Соль по вкусу

Приготовление:

1. Вырежьте из форели филейную часть. Остатки - голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.
2. Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.
3. Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.

Китайский суп с лапшой
22 ккал. на 100 гр.
Б.: 1,2; Ж.: 0,3; У.: 3,7
Мясной бульон 1,5 л
Стебель сельдерея 4 штуки
Лук-порей 1 штука
Лапша 100 гр.
Морковь 1 штука
Зеленый лук 6 штук
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Соевый соус по вкусу
Бульон доведите до кипения, убавьте огонь, и дайте выкипеть половине объема, чтобы усилить его вкус.
Поставьте на огонь среднего размера кастрюлю с водой, доведите до кипения, посолите, положите в воду овощи, убавьте огонь и бланшируйте в течение 2 минут. Откиньте и промойте под холодной водой.
Лапшу погрузите в воду из-под овощей, дайте закипеть, убавьте огонь и продолжайте варить, постоянно перемешивая, чтобы лапша не слипалась. Через 4 минуты снимите с огня и слейте воду.
Лапшу и овощи разложите по тарелкам. Посолите, поперчите бульон и разлейте поверх овощей и лапши.
Подавайте с соевым соусом.

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)
На 100 гр - 41,22 ккал белки - 2,46 жиры - 1,18 углеводы -5,26
Ингредиенты:
Огурцы 350 гр
Свёкла 350 гр
Кефир 1000 мл
Укроп 30 гр
Лук зеленый 30 гр
Чеснок дольки 2 шт
Соль морская ½ ча. ложек
Приготовление:
1. Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2. Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3. Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4. Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5. Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.
Приятного аппетита!

Постная ароматная суп-лапша
На 100г 52 кКал
1 небольшая луковица
1 небольшая морковка
1 небольшой кабачок
1 небольшой помидор
3-4 шампиньона
1 лавровый лист
любая ароматная свежая зелень - по 3-4 веточки (укроп, петрушка, базилик и т.д.) или сухие ароматные пряные травы - по хорошей щепотке
макароны из твердых сортов пшеницы - 150 г
1 ст.л. растительного масла
2 л воды
соль по вкусу
Рецепт приготовления:
Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке, кабачок нарезать соломкой, помидор очистить от шкурки и мелко нарезать, грибы нарезать пластинками. Лук и морковь спассеровать на растительном масле до лёгкого подрумянивания на медленном огне.
Добавляем к ним грибы и ещё слегка поджариваем, затем добавляем кабачки, помидоры и тушим недолго, добавляя немного водички, если потребуется, пока будем резать лапшу.
К тушёным овощам добавляем воду, лаврушку, солим по вкусу и доводим до кипения, добавляем лапшу/макароны и готовим на среднем огне до готовности. Подавать, посыпав свежей зеленью.

Крем-суп из шампиньонов
на 100 гр — 39 кал, Б-1,8, Ж-2,1, У-2,7
Куриный бульон — 400-500мл ;
Лук — 3шт (400г);
Шампиньоны свежие — 400г;
Сливки 10% жирности — 100мл;
Хлеб для сухариков ржаной — 200г;
Соль — по вкусу;
Готовим бульон.
Лук нарезаем небольшими квадратиками и отправляем на сковороду с разогретым маслом. Обжариваем, помешивая.
Нарезаем помытые шампиньоны на пластинки. Добавляем к луку. Перемешиваем и тушим минут 7-10, пока шампиньоны не станут мягкими. Затем, ждем пока лук с шампиньонами немного остынут.
А за это время готовим сухарики для супа. С хлеба срезаем корочку. Хлеб нарезаем квадратиками. Выкладываем в форму или на противень одним слоем. Форму ничем не смазываем. Отправляем в духовку. Включаем на 200С градусов и жарим наши сухарики, пока они не подрумянятся.
Лук с шампиньонами отправляем в блендер. Перемешиваем в однородную массу. Получившуюся массу с шампиньонов отправляем в бульон и ставим на плиту. Затем, добавляем сливки. Пробуем, солим. Сливки можно и не добавлять – это менее калорийно, а суп все равно вкусный! Помешивая, доводим до кипения.
Суп готов
Приятного аппетита!

Китайский суп с лапшой
22 ккал. на 100 гр.
Б.: 1,2; Ж.: 0,3; У.: 3,7
Мясной бульон 1,5 л
Стебель сельдерея 4 штуки
Лук-порей 1 штука
Лапша 100 гр.
Морковь 1 штука
Зеленый лук 6 штук
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Соевый соус по вкусу
Бульон доведите до кипения, убавьте огонь, и дайте выкипеть половине объема, чтобы усилить его вкус.
Поставьте на огонь среднего размера кастрюлю с водой, доведите до кипения, посолите, положите в воду овощи, убавьте огонь и бланшируйте в течение 2 минут. Откиньте и промойте под холодной водой.
Лапшу погрузите в воду из-под овощей, дайте закипеть, убавьте огонь и продолжайте варить, постоянно перемешивая, чтобы лапша не слипалась. Через 4 минуты снимите с огня и слейте воду.
Лапшу и овощи разложите по тарелкам. Посолите, поперчите бульон и разлейте поверх овощей и лапши.
Подавайте с соевым соусом.

Суп по-французски
на 100грамм - 110.28 ккал Б/Ж/У - 10.29/2.9/11.02

Ингредиенты:

Филе курицы — 400–500 г
Плавленый сыр — 200 г
Картофель — 400 г
Морковь — 180 г
Лук — 150 г
Оливковое масло
Соль, перец, зелень, лавровый лист

Приготовление:

1. В кастрюлю на 3 л положить мясо и налить воды. Как только бульон начнет кипеть, добавить 1 ч. л. соли, пару горошков душистого перца и черного, 2-3 листика лаврового листа. Варить от момента закипания 20 минут. Затем мясо вынуть.
2. Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Мясо порезать небольшими кусочками. Плавленый сыр (если в виде брусочка) натереть на терке или порезать кубиками.
3. В кипящий бульон добавить картофель. С момента закипания 5-7 минут.
4. В это время делаем слабую зажарку на оливковом масле. Сначала кладем лук, затем морковь. Слегка посолить и поперчить. Готовую зажарку добавляем в суп и варим еще 5-7 минут.
5. Затем добавить порезанное мясо. Варим 3-4 минуты, добавляем плавленый сыр, хорошенько помешали и выключили огонь.
6. Перед подачей посыпать зеленью. По желанию подавать с гренками.

Приятного аппетита!

Овощной суп с фаршем
Состав:
500 г говяжьего фарша
300 г цуккини
300 г баклажанов
250 г капусты
300 г помидоров
300 г стеблей сельдерея
150 г моркови
лук-порей или 150 г репчатого лука
зелень по вкусу
соль
перец
1 ст. л. растительного масла
Приготовление:
Лук нарезать полукольцами.
Баклажаны и цуккини нарезать кубиками.
Капусту мелко нарезать соломкой.
Помидоры нарезать кубиками.
Сельдерей мелко нарезать.
Морковь натереть на средней терке.
На растительном масле в сотейнике слегка обжарить лук.
Добавить морковь, немного обжарить.
Добавить баклажаны.
Следом добавить цуккини, тушить 5 минут.
Добавить капусту.
Сельдерей.

Помидоры. Тушить еще 5 минут.
Затем налить 2.5 литра воды, посолить, поперчить.
Довести до кипения.
Добавить фарш, маленькими кусочками.
Варить 15 минут.
Готовый суп посыпать зеленью.
100 гр готового супчика содержат:
65,0 ккал
белки – 5,1 гр
жиры – 3,6 гр
углеводы – 3,3 гр

Грибной суп - 88 ккал на 100 гр
Состав: грибы (шампиньоны) - 400гр
лук репчатый - 1 небольшая луковица
лук-порей
морковь 1 шт.
зелень
соль, перец по вкусу
грибы отварить, лук и морковь обжарить до готовности. воду от грибов слить в отдельную кастрюльку, соединить грибы с обжаркой - перемолоть в блендере, залить бульоном, добавить зелень, соль, перец. всё) приятного аппетита)

Суп с чечевицей и курицей
на 100грамм - 45.42 ккал Б/Ж/У - 6.09/0.78/3.54
Ингредиенты:
Куриная грудка (филе) - 600г
Чечевица - 200г
Лук репчатый - 150г
Помидор - 200г
Масло оливковое – 10г
Вода - 2л
Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).
Приготовление:
1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.
2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.
3. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор.
4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травки. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.
Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре
Приятного аппетита!

Топ-10 вкусных и не калорийных супов
Должны быть в рационе каждого, кто следит за своим питанием!
Сохрани себе на стену!
1. Куриный крем-суп
Итого на 100 грамм - 79.9 ккал: Белки- 5.8 Жиры - 5.1Углеводы - 2.9
Ингредиенты:
Куриное бедро (без кожи) - 3 шт.
Картофель (средний) - 2 шт.
Вода - 1 л.
Горошек зеленый консервированный - 150 гр.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Сливки 10% - 170 мл.
Лавровый лист - 1 шт.
Соль - 5 гр.
Сливочное масло - 40 гр.
Зелень укропа - 1 пучок
Приготовление:
Куриные бедра порубить и варить 20 минут, снимая пену.
Нарезанный соломкой картофель, добавить к бедрам, варить еще 20 минут.
Курицу отделить от костей, размельчить с картофелем в блендере и добавить в бульон.
Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 3 минуты.
Зеленый горошек измельчить в блендере, добавить сливки и перемешать. Добавить смесь в суп и варить 5 минут.
Лук и морковь мелко порезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить в суп и варить 2 минуты.
Готовый крем-суп украсить укропом.
2. Легкий грибной суп
Итого на 100 грамм - 49.2 ккал: Белки- 1.3 Жиры - 3.9Углеводы - 2.6

Если у вас нет времени возиться с готовкой, или хочется чего-то легкого – этот супчик для вас. Несмотря на то, что тут мало ингредиентов, суп получается сытный, за счет питательности грибов. И, конечно, большой плюс – приготовление занимает мало времени!

Ингредиенты:

Шампиньоны - 500 гр.
Лук репчатый (1 шт.) - 120 гр.
Масло сливочное - 100 гр.
Бульонный кубик - 2 шт.
Вода - 1,5 л.
Тимьян сушеный - 0,5 ч.л.
Мука пшеничная - 2 ст.л.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр.

Приготовление:

Очистить и мелко нарезать луковицу.
Помыть и обсушить грибы, нарезать их пластинками.
Разогреть сливочное масло в толстостенной кастрюле, добавить лук и обжарить до золотистого цвета.
Затем добавить грибы, перемешать и жарить 5-7 минут.
Посыпать грибы мукой и хорошо перемешать.
Растворить в горячей воде бульонные кубики. Постоянно помешивая, влить бульон в кастрюлю с грибами.
Посолить, поперчить, добавить тимьян.
Варить суп на среднем огне 20 минут.

3. Морковный суп-пюре с имбирем

Итого на 100 грамм - 34.5 ккал: Белки- 1 Жиры - 1Углеводы - 5.8

Всем известно, что морковь славится большим количеством каротина, который превращается в витамин А. Удивительно, но в отварном виде в моркови полезных веществ намного больше, чем в сыром. Предлагаем рецепт морковного супа. Имбирь и приправа карри предадут вашему супчику пикантности!

Ингредиенты:

Бульон овощной - 1 л.
Морковь - 1 кг.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Картофель (средний) - 2 шт.
Лук-порей - 100 гр.
Чеснок - 1 зуб.
Петрушка - 50 гр.
Имбирь сухой (молотый) - 1 ч.л.
Приправа карри - 1 ч.л.
Лавровый лист - 1 шт.
Масло оливковое - 2 ст.л.
Соль (по вкусу) - 2 гр.

Приготовление:

Морковь промыть, очистить и порезать кубиками.
Лук порей нарезать полукольцами.
Картофель очистить и нарезать кубиками.
В кастрюле нагреть оливковое масло, добавить картофель и лук-порей, обжарить в течение 5 минут.
Петрушку мелко нарезать, чеснок мелко порубить.
Добавить в кастрюлю петрушку, чеснок, сухой имбирь, карри и лавровый лист. Тушить около двух минут.
Влить овощной бульон и добавить морковь. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить около 30 минут, пока морковь не станет мягкой.
Убрать из супа лавровый лист, перелить в блендер и взбить до кремообразного состояния. По вкусу добавить соль.

4. Суп из белой фасоли

Итого на 100 грамм - 40.8 ккал: Белки- 2.3 Жиры - 1.3Углеводы - 4.8
Вкусный суп, прост в приготовлении. Фасоль желательно предварительно замочить на 3-4 часа, а лучше на ночь. Так же можно использовать консервированную фасоль, но добавлять в суп её нужно за 10-15 минут до готовности. Суп могут готовить и вегетарианцы, только вместо куриного бульона использовать воду.
Ингредиенты:
Фасоль белая - 150 гр.
Картофель - 300 гр.
Морковь - 100 гр.
Лук репчатый - 100 гр.
Куриный бульон - 1,5 л.
Чеснок - 2 зуб.
Укроп - 20 гр.
Соль (по вкусу) - 10 гр.
Перец черный молотый (по вкусу) - 5 гр.
Масло растительное - 20 гр.
Приготовление:
Предварительно замоченную фасоль положить в куриный бульон и варить почти до готовности 30-40 минут.
Порезать картофель кубиками добавить к фасоли, когда она уже почти готова. Варить 10 минут.
Лук нарезать, морковь натереть. Мелко нарезанный лук и натертую морковь обжарить на растительном масле до мягкости моркови. Положить в суп, варить 5-7 минут.
Укроп мелко порезать, измельчить чеснок, добавить уже в готовый суп, дать настояться 10-15 минут.
5. Суп из цветной капусты
Итого на 100 грамм - 42.5 ккал: Белки- 1.6 Жиры - 2Углеводы - 4.8
Один из вариантов супа из цветной капусты. Благодаря молочно-мучному соусу суп получается очень сытным!
Ингредиенты:
Бульон овощной (или куриный) - 2 л.
Цветная капуста (средний кочан) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Масло сливочное - 3 ст.л.
Мука - 4 ст.л.
Молоко - 750 мл.
Петрушка (сухая) - 2 ч.л.
Лавровый лист - 2 шт.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.
Приготовление:
Лук мелко порубить, морковь порезать кубиками.
Капусту промыть, разобрать на соцветия и порезать каждое соцветье пополам.
В кастрюле растопить 2 ст.л. сливочного масла, добавить лук и обжарить до прозрачности.
Добавить морковь, перемешать и тушить 2 минуты.
Добавить цветную капусту и залить бульоном.
Добавить сухую петрушку и лавровый лист. По вкусу посолить и поперчить.
Довести до кипения на среднем огне, затем варить на маленьком огне 25-30 минут.
В это время в молоко добавить муку и перемешать венчиком.
В отдельной кастрюле растопить ложку сливочного масла, влить молочно-мучную смесь. И довести до кипения на среднем огне, постоянно помешивая. Снять с огня.
Добавить приготовленный соус в суп, варить еще 5-10 минут.
6. Сырный суп с фрикадельками
Итого на 100 грамм - 71.8 ккал: Белки- 3.7 Жиры - 3.9Углеводы - 5.6

Можно приготовить классический суп с фрикадельками в мультиварке, а можно поэкспериментировать и приготовить что-то новенькое. Мы решили добавить в классический суп плавленый сыр, придав тем самым супу насыщенный, сливочный вкус, который отлично сочетается с мясными шариками. Это очень лёгкий и вкусный суп на каждый день!

Ингредиенты:

Фарш - 150 гр.
Картофель - 2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Сыр плавленый - 180 гр.
Чеснок - 2 зуб.
Лавровый лист - 2 шт.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец чёрный молотый (по вкусу) - 5 гр.
Вода - 1 л.
Масло подсолнечное - 1 ст.л.
Петрушка (по вкусу) - 15 гр.

Приготовление:

Лук и морковь почистить. Лук нашинковать мелко, а морковь натереть на крупной терке.
В мультиварку немного налить масла, включить в режиме «жарка» и обжарить лук с морковкой до золотистого цвета лука.
Из фарша слепить фрикадельки.
Картофель нарезать некрупными кубиками, а чеснок измельчить ножом.
Плавленый сыр нарезать кубиками.
Как только морковь и лук поджарились, добавить к ним картофель и фрикадельки, налить воды, добавить перец и лавровый лист.
Поставить режим «варка», на 30 минут.
По истечению времени посолить и добавить сыр, укроп, чеснок. Помешать суп до полного расплавления сыра и поставить в режим «варка» ещё на 10 минут.

7. Суп с горошком и фрикадельками

Итого на 100 грамм - 48.1 ккал: Белки- 2.8 Жиры - 2.4Углеводы - 3.9

Особенностью такого супа является то, что он очень легко готовится, в нем небольшое количество разных ингредиентов. И в то же время, он очень вкусный и питательный!

Ингредиенты:

Картофель - 400 гр.
Мясной фарш - 400 гр.
Консервированный зеленый горошек - 400 гр.
Морковь (1 шт.) - 90 гр.
Лук репчатый (1 шт.) - 110 гр.
Зелень (по вкусу) - 10 гр.
Соль (по вкусу) - 5 гр.
Перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр.
Вода - 2,0 л.

Приготовление:

Картофель очистить, помыть и нарезать кубиками.
Лук очистить и измельчить.
Морковь очистить и нарезать небольшими кубиками.
Залить нарезанные овощи водой и поставить на огонь.
Фарш посолить и сформировать из него небольшие фрикадельки.
Как только вода закипит, опустить фрикадельки в суп и варить 15 мин до готовности овощей.
После этого выложить зелёный горошек, мелко нарезанную зелень, посолить, поперчить. Варить ещё 10 мин.

Горячий суп разлить по тарелкам и сразу же подавать на стол.
8. Сырный суп с курицей
Итого на 100 грамм - 46.4 ккал: Белки- 3.6 Жиры - 0.9Углеводы - 6.1
Сырный суп обладает ярким, насыщенным вкусом. Он получается лёгким и в то же время сытным. Сырный суп не требует много времени на готовку и массу ингредиентов.
Ингредиенты:
Вода - 2 л.
Филе куриное - 250 гр.
Картофель - 200 гр.
Рис - 100 гр.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Сыр плавленый - 200 гр.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.
Приготовление:
Куриное филе отварить в течение 15 минут, по вкусу посолить и поперчить.
Вареное филе охладить, нарезать кубиками.
Рис промыть проточной водой, добавить в кипящий бульон (в котором варилось филе). Варить рис в течение 10 минут.
Картофель очистить и нарезать кубиками.
Лук мелко порубить, морковь натереть на терке.
В бульон добавить картофель, лук и морковь. Через 5 минут добавить мясо и варить до готовности картофеля.
В конце варки добавить плавленый сыр, размешать и убрать с огня.
9. Томатный суп с фасолью
Итого на 100 грамм - 36.3 ккал: Белки- 2.5 Жиры - 1.8Углеводы - 2.6
Совсем несложный в приготовлении, этот суп с легкостью заменит полноценный обед. Он очень сытный благодаря фасоли!
Ингредиенты:
Вода - 2 л.
Фасоль консервированная - 200 гр.
Говядина - 300 гр.
Картофель (крупный) - 1 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Морковь (средняя) - 2 шт.
Томатный сок - 250 мл.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.
Лавровый лист - 1 шт.
Масло растительное - 1 ст.л.
Приготовление:
Говядину порезать на средние куски.
В чашу мультиварки добавить мясо, фасоль и одну целую морковь, залить водой, по вкусу посолить.
Включить режим «Тушение» на 2 часа. Посолить.
В это время на сковороде приготовить заправку. Лук порезать кубиками, морковь натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
Залить овощи томатным соком и тушить на маленьком огне 10-15 минут.
Картофель нарезать кубиками.
Картофель добавить в мультиварку после звукового сигнала.
Добавить в мультиварку приготовленную заправку, посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист и готовить еще час в режиме «Тушение».

10. Куриный суп с овощами
Итого на 100 грамм - 43.9 ккал: Белки- 3.4 Жиры - 2.3Углеводы - 2.9
Ингредиенты:
Курица - 1000 г
Репчатый лук - 1 шт
Чеснок - 2 зубчика
Вода - 3 литра
Сельдерей (стебель) - 1 шт
Турнепс - 1 шт
Морковь - 2 шт
Цуккини - 2 шт
Фасоль (консервированная) - 225 г
Капуста - 1 шт
Соль - 2 ч. ложки
Черный перец - 1/4 ч. ложки
Приготовление:
Порезать лук, измельчить чеснок, нашинковать капусту. Турнепс нарезать 1-сантиметровыми кубиками, стебель сельдерея – кусочками, а морковь и цуккини – ломтиками.
Положить курицу, лук и чеснок в большую кастрюлю. Залить водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 50-60 минут или пока курица не станет мягкой.
Вытащить курицу из бульона и остудить. Отделить мясо от костей и порезать.
Снять жир с бульона. Положить обратно мясо и добавить все остальные ингредиенты (сельдерей, турнепс, морковь, цуккини, фасоль, капусту и специи). Варить 20-30 минут или пока овощи не станут мягкими.
Приятного аппетита!

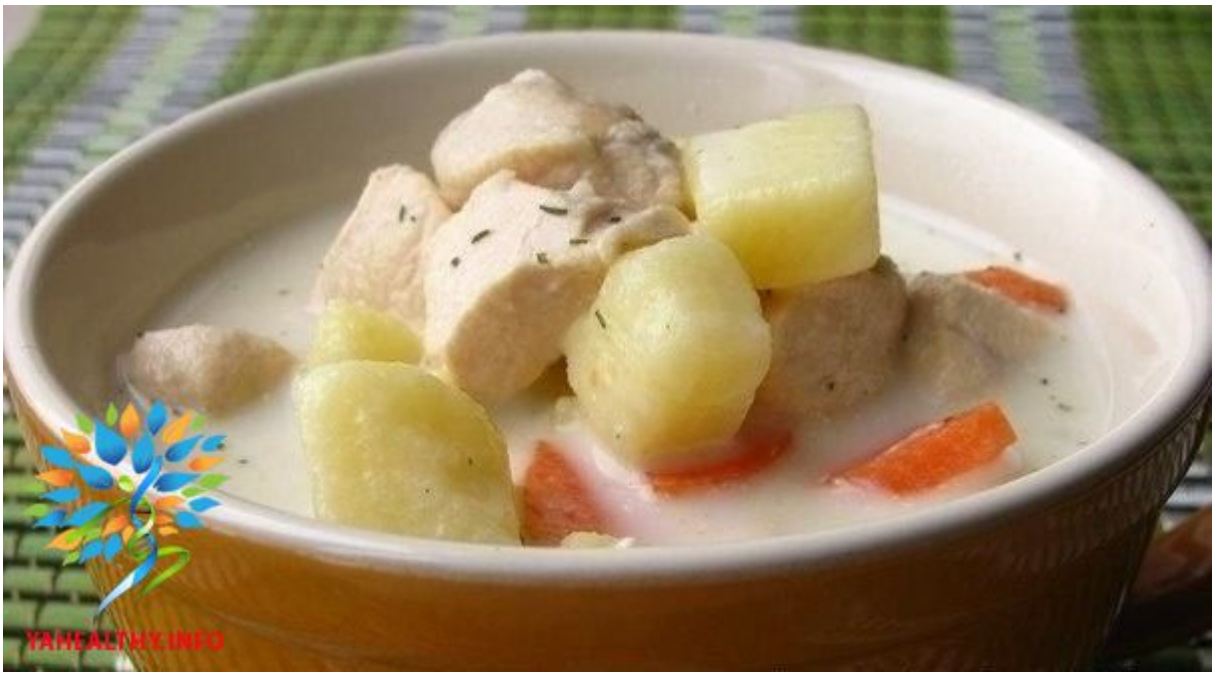
Очень вкусный диетический СЫРНЫЙ СУПЧИК
на 100грамм - 37.84 ккал Б/Ж/У - 2.61/1.78/2.47
Ингредиенты:
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский или плавленный 100 гр.
1-2 вареных яйца
зелень, соль и перец по вкусу
Приготовление:
В кипящую воду засыпать овощную смесь. Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанное кубиками. Добавить зелень, соль и перец по вкусу.
Приятного аппетита!

Боннский суп для сжигания жира
на 100грамм - 26.99 ккал Б/Ж/У - 1.22/0.1/5.76
Ингредиенты:
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт

Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.
Приятного аппетита!

Очень полезный суп-детокс
на 100грамм - 26.47 ккал Б/Ж/У - 1.24/0.11/5.52
Ингредиенты:
1 сладкий перец
¼ кочана капусты
4-5 черешка сельдерея
3-4 небольшие морковки
3 шт. репчатого лука средних размеров

4 помидора
1 зубчик чеснока, пучок петрушки
Приготовление:
Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.
Приятного аппетита!



Сырный суп с курицей
(40ккал на 100гр)
400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень
лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец
Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами. Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут. После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился. Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.

Низкокалорийный сырный суп
на 100грамм - 36.42 ккал Б/Ж/У - 3.29/2.02/0.78
Ингредиенты:
200 гр замороженных овощей (смесь)
1 л. воды
100 гр сыра
2 вареных яйца
Зелень по вкусу
Приготовление:
В кипящую воду засыпать овощную смесь.
Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения. Добавить вареное яйцо порезанное кубиками и зелень.
Приятного аппетита!

Суп из брокколи с сыром

Ингредиенты:

- 1 кочан свежей брокколи
- 250 мл куриного или овощного бульона
- ½ чашки натертого острого сыра чеддера
- 1 чашка натертого сыра Гауда
- 1 чашка натертой моркови
- 1 маленький белый лук
- 2 больших зубчика чеснока, измельчить
- 1 чашка жирных сливок
- 3 ст.л. муки
- 3 ст.л. сливочного масла
- 1 лавровый лист
- ¼ ч.л. чесночного порошка
- ⅛ ч.л. душистого перца
- ⅛ ч.л. молотого мускатного ореха
- ⅛ ч.л. сушеного базилика
- ⅛ ч.л. кайенского перца
- ⅛ ч.л. соли
- свежемолотый черный перец, по вкусу

Приготовление:

1. Овощи промыть и нарезать.Капусту разобрать на соцветия.
2. 2/3 капусты выложить в кастрюлю и залить бульоном.Варить на медленном огне в течение 15-20 минут. Капусту пюрировать.
3. Обжарить на масле лук и чеснок до появления аромата.Положить все специи и перемешать.Добавить морковь, готовить до мягкости.

4. Переложить овощи к супу.Добавить остальную капусту.
5. Растопить 3 столовые ложки сливочного масла на среднем огне,постоянно помешивая.Медленно добавить 3 столовые ложки муки, продолжая мешать.
6. Снять с огня и постепенно влить в суп.
7. Добавить сливки.Довести до готовности на слабом огне. Всыпать оба вида сыра, накрыть крышкой и выключить огонь.

Суп из индейки с яичной лапшой
38 ккал на 100 г
Куриный бульон 6 стаканов
Морковь 1 стакан
Стебель сельдерея 1 стакан
Филе индейки 230 г
Репчатый лук 3/4 стакана
Яичная лапша 90 г
Соевый соус 1 столовая ложка
Чеснок 4 зубчика
Лавровый лист 1 штука
Соль по вкусу
Перец черный свежемолотый по вкусу
Растительное масло по вкусу
1 Разогрейте большую кастрюлю на среднем огне и добавьте немного растительного масла. Добавьте мелко нарезанные морковь и лук и измельченный чеснок и пассеруйте до румяного цвета 5 минут.
2 Добавьте мелко нарезанный сельдерей и по четверти чайной ложки соли и перца. Пассеруйте еще 3 минуты, затем добавьте бульон, лапшу, соевый соус и лавровый лист. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут.
3 Добавьте мелко нарезанную индейку и готовьте еще 3-5 минут до готовности птицы. Извлеките лавровый лист и, по желанию, посыпьте суп свежемолотым черным перцем.

Низкокалорийный "Сырный суп"
на 100 г.-89 кКал
Ингредиенты:
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр.
1 л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца
зелень
Приготовление:
В кипящую воду засыпать овощную смесь.
Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения. Добавить вареное яйцо порезанное кубиками и зелень.

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)
на 100грамм - 41.22 ккал Б/Ж/У - 2.46/1.18/5.26

Ингредиенты:

Огурцы 350 гр
Свёкла 350 гр
Кефир 1000 мл
Укроп 30 гр
Лук зеленый 30 гр
Чеснок дольки 2 шт
Соль морская ½ ча. ложек

Приготовление:

1. Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2. Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3. Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4. Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5. Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.

Приятного аппетита!

Суп с фрикадельками и томатным соком
на 100грамм - 60.57 ккал Б/Ж/У - 3.99/2.71/4.97

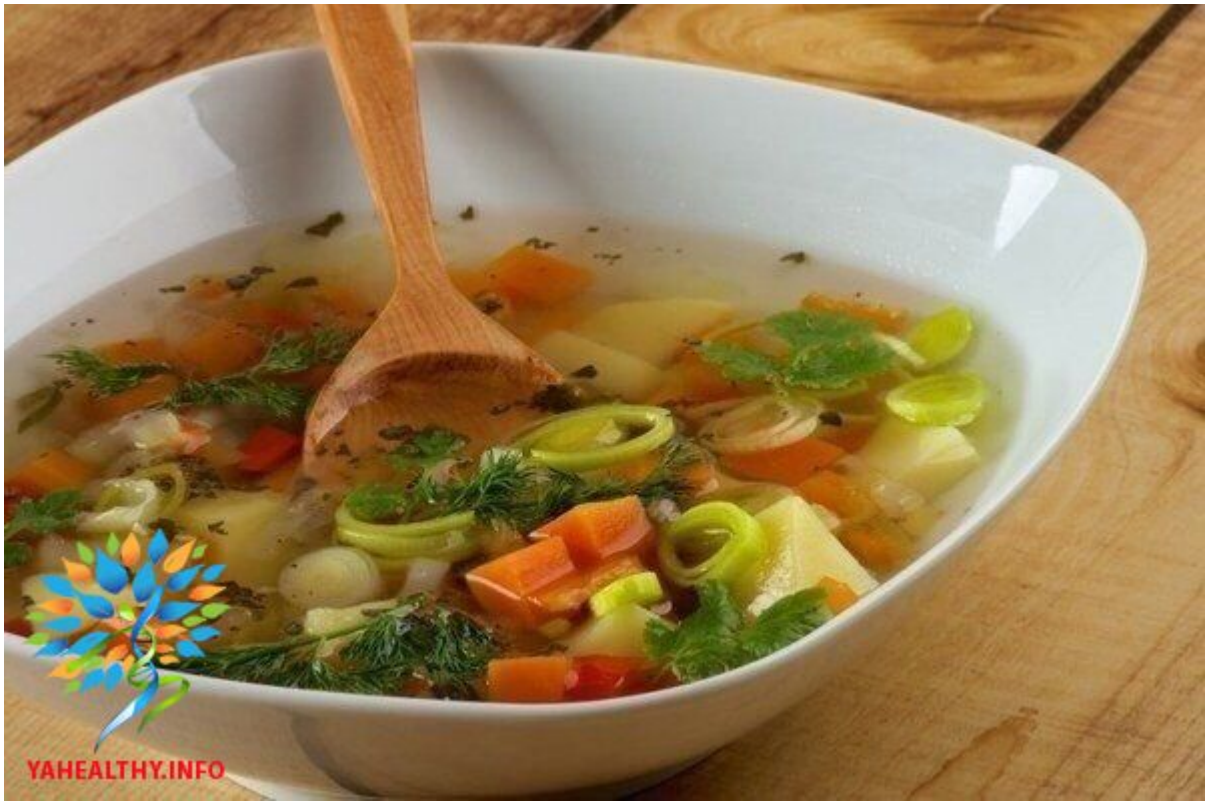
Ингредиенты:

Помидоры — 5 шт.
Фарш — 300–400 г
Бульон куриный или овощной — 1,5 л
Консервированная белая фасоль — 1 банка
Репчатый лук — 2 шт.
Картофель — 2 шт.
Чеснок — 3 дольки
Морковь — 1 шт.
Куриное яйцо — 1 шт.
Петрушка — 1/2 среднего пучка
Лавровый лист — несколько штук
Оливковое масло для жарки (пара ст. л., соль-перец по вкусу, специи по вкусу)

Приготовление:

1. Для начала займемся соком! Чтобы быстро очистить помидоры, надо залить их кипятком на пару минут. После этого кожура очень легко слезет, стоит только ее подцепить.
2. Помидоры, разделенные на среднего размера куски, были отправлены в соковыжималку.
3. Итак, из пяти средних помидоров получилось ровно 600 мл сока.
4. Затем необходимо поставить сотейник на средний огонь и вылить в него сок. Сюда же можно по желанию налить ложку оливкового масла. Поварим сок, пока он не начнет увариваться. У меня это заняло

минут десять. Потом добавим к нему пару листиков лаврушки, немного перца и соли. Перемешаем. После этого оставим сотейник на огне еще на пять минут, после чего снимем его с огня и накроем крышкой.
5. Время фрикаделек: соберем в глубокую тарелку фарш, измельченную петрушку (я люблю не очень мелкую нарезку), яйцо, одну натертую луковицу, соль и чуть-чуть черного перца.
6. Хорошо перемешаем и слепим фрикадельки такого размера, который нравится.
7. Вскипятим в трехлитровой кастрюле бульон и аккуратно запустим в него фрикадельки. Очистим и нарежем картошку. Когда они всплывут, положим туда же картошку. Пусть суп вскипит и с ней. После этого убавим огонь и снимем пену.
8. Очистим морковь и вторую луковицу. Морковь натрем на крупной терке. Лук порежем на маленькие кусочки. Обжарим их отдельно в оливковом масле и добавим к фрикаделькам и картошке.
9. Будем варить суп, пока картошка не станет мягкой. В этот момент положим в суп фасоль (сок слейте), заправку из томатного сока и специи. Поварим еще пять минут и выключим огонь.
10. Подавайте, например, со сметаной.



Боннский суп для сжигания жира
продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой

складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Вегетарианский низкокалорийный суп.
На 6 порций:
Морковь (средняя) - 2 шт.
Капуста брокколи (средняя) - 1/2 шт.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Пастернак (средний) - 2 шт.
Растительное масло - 2 ст.л.
Перец черный молотый - 2 гр.
Овощной бульон (готовый) - 2 л.
Пищевая ценность на 100 грамм.
Калории: 23.2 ккал.
Белки: 0.4 гр.
Жиры: 1.5 гр.
Углеводы: 2.1 гр.
Нарезать все ингредиенты. Масло нагреть в глубокой кастрюле, выложить мелко нарезанный лук и потушить 5–7 минут.

Чеснок пропустить через пресс и добавить к луку.
Морковь, капусту, пастернак порезать кубиками, отправить в кастрюлю.
Через 5–7 минут добавить мелко нарезанную петрушку и молотый перец.
Перемешать, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем варить на медленном огне 30 минут.

Низкокалорийный грибной суп с сыром (69 ккал на 100 гр)
Ингредиенты:
0,5 кг. грибов шампиньонов
150-200 гр. плавленного сыра
1 шт. репчатого лука
соль
зелень по вкусу.
Рецепт:
Шампиньоны нарезать, поджарить с луком на оливковом масле. Вскипятить 2-2,5 л воды, растворить в кипящей воде сыр, подсолить по вкусу (в сыре есть соль), пару минут прокипятить и добавить жареные грибы. Разливаем по тарелкам, добавляем зелень.

Сырный суп с курицей
40ккал на 100г
Ингредиенты:
400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень
лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец
Приготовление:
Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами.
Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут.
После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился.
Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.

Суп кукурузный
на 100грамм - 43.71 ккал Б/Ж/У - 0.97/0.81/8.52

Ингредиенты:

Картофель – 750 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Кукурузная крупа – 150 г
Масло оливковое – 2 ст.л.
Вода – 2 л
Соль, перец чёрный молотый – по вкусу
Лавровый лист – 2 шт.
Укроп – 5 веточек

Приготовление:

Картофель очистите, промойте, нарежьте небольшими кусочками. Поместите в кастрюлю. Налейте воду. Доведите до кипения. Варите на небольшом огне до полуготовности.
Промойте хорошо кукурузную крупу, добавьте в кастрюлю. Варите до готовности всех ингредиентов.
На сковороде разогрейте оливковое масло. Обжарьте нарезанный лук и натёртую морковку до мягкого состояния, примерно 8-10 минут.
Добавьте к остальным ингредиентам. Доведите до кипения. Варите 5-7 минут.
В конце приготовления добавьте соль, перец, лавровый лист, нарезанный укроп. Доведите до кипения и выключайте. Кукурузный суп готов.
Приятного аппетита!

Рыбный суп
56 ккал на 100 г
Рыба 1 кг
Вода 1 л
Картофель 4 штуки
Молоко 400 мл
Репчатый лук 1 головка
Лук-порей 1/2 штуки
Мука пшеничная 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
1 Рыбу очистите, разделайте и проварите 20 минут с крупно порезанным луком. Посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу.
2 Перелейте бульон в другую кастрюлю и доведите до кипения. Порежьте лук-порей и картошку, добавьте в бульон и варите 15 минут.
3 Филе рыбы порежьте на куски, добавьте в суп и варите еще 5 минут.
4 Муку смешайте с молоком и добавьте в суп. Проварите еще немного.

Куриный суп с яйцом
Калорийность на 100 гр - 72 ккал
(в 1 порции 300 гр - 216 ккал)
Очень вкусный и питательный супчик с яйцом и кусочками курочки, который очень легко приготовить. Если хотите уменьшить калорийность блюда, то картофель (при желании) можно заменить на цветную капусту или сельдерей, получается тоже очень вкусно!

Ингредиенты:
- 5 л воды
- 800 гр куриных грудок или филе
- 1-2 луковицы (100 гр)
- 1-2 морковки (150 гр)
- 4-5 картофелин (250 - 300 гр)
- 2 яйца
- Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- Соль, перец - по вкусу
- Оливковое масло - 1 ст.л.

Приготовление:
1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.
2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.
3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!
4) В миске слегка взбить взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.

Приятного аппетита!

Суп из индейки с яичной лапшой
38 ккал. на 100г
Куриный бульон 6 стаканов
Морковь 1 стакан
Стебель сельдерея 1 стакан
Филе индейки 230 г
Репчатый лук 3/4 стакана
Яичная лапша 90 г
Соевый соус 1 столовая ложка
Чеснок 4 зубчика
Лавровый лист 1 штука
Соль по вкусу
Перец черный свежемолотый по вкусу
Растительное масло по вкусу
1 Разогрейте большую кастрюлю на среднем огне и добавьте немного растительного масла. Добавьте мелко нарезанные морковь и лук и измельченный чеснок и пассеруйте до румяного цвета 5 минут.
2 Добавьте мелко нарезанный сельдерей и по четверти чайной ложки соли и перца. Пассеруйте еще 3 минуты, затем добавьте бульон, лапшу, соевый соус и лавровый лист. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут.
3 Добавьте мелко нарезанную индейку и готовьте еще 3-5 минут до готовности птицы. Извлеките лавровый лист и, по желанию, посыпьте суп свежемолотым черным перцем.

Гороховый суп (музыкальный)
Горох – 1/2 стакана
Картофель – 3-4 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Вода – 2 л
Растительное масло – 1 ст.л.
Зелень петрушки, соль, перец – по вкусу
1. Горох засыпаем в кастрюлю с водой и ставим ее на огонь. Когда вода закипит, уменьшаем огонь и варим суп на маленьком огне под крышкой в течение одного часа или до мягкости гороха, периодически помешивая.
2. Затем в суп засыпаем очищенный и нарезанный кубиками картофель.
3. Лук измельчаем и обжариваем на растительном масле и тоже добавляем в кастрюлю.
4. Доводим все вместе до кипения, добавляем соль, перец и зелень.
5. В готовый гороховый суп можно добавить гренки или сухарики.
На 100г. супа около 30ккал.

ГУСТОЙ СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ
44.58 кк на 100 гр.
• Оливковое масло
• 1/2 репчатого лука, нарезанного
• 2 моркови, нарезанные кубиками
• 2 стебля сельдерея, нарезанных кубиками
• Щепотка соли
• 2 лавровых листа
• 1.5 стакана чечевицы
• 400 гр томатов, консервированных в собственном соку или свежих (вместе с соком)
• 1,4 л овощного бульона
• 1 чайная ложка паприки
• 2 столовые ложки лимонного сока
• Острый соус, по вкусу
Для подачи: веганская сметана и паприка (необязательно)
Приготовление:
1. Разогреть 1-2 столовые ложки растительного масла в кастрюле. Добавить лук, морковь и сельдерей. Посолить и жарить до мягкости.
2. Далее добавить лавровый лист, чечевицу, томаты и бульон. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 20-30 минут, или пока чечевица не будет готова. В зависимости от желаемой текстуры, возможно вы захотите пюрировать суп в блендере.
3. Добавить лимонный сок и немного острого соуса. Приправить солью по вкусу.
4. Украсить сметаной и/или паприкой и подавать.

Сырный суп с курицей
40ккал на 100г
Ингредиенты:
400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень
лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец
Приготовление:
Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами.
Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут.
После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился.
Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.
Приятного аппетита!

Суп из чечевицы
45 ккал на 100 г
25 г чечевицы
50 г = 1 большая головка репчатого лука
20 г = 1 ст.л. растительного масла
50 г разной зелени
100 г = 2 шт. моркови
500 г воды
2 зубчика чеснока, 2 пера зелёного лука, соль, чёрный молотый перец, лавровый лист
Сварить чечевицу, прибавив перед окончанием варки мелко нарезанный репчатый лук и чеснок, разобранный на зубчики. Довести чечевицу до готовности. Морковь, натёртую на крупной тёрке, спассеровать с маслом, чёрным молотым перцем и добавить в суп. Проварить ещё 5 минут и снять с огня. Подавать с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, регана, перьев зелёного лука.

Овощной суп для худеющих.
на 100грамм - 28.92 ккал Б/Ж/У - 1.53/0.1/5.79
Ингредиенты:
Помидоры — 4 шт
Лук репчатый — 6 шт
Перец сладкий болгарский — 2 шт
Морковь — 1 шт
Капуста — 1 шт
Сельдерей (стебель) — 1 шт
Петрушка — по вкусу
Лавровый лист — по вкусу
Перец острый молотый — по вкусу
Чеснок — 3 зубчика
Приготовление:
Среди ингредиентов - исключительно овощи.
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, петрушку и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30

минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Приятного аппетита!

Грибное пюре/суп
на 100грамм - 63.39 ккал Б/Ж/У - 2.7/3.03/7.06
Ингредиенты:
Шампиньоны — 400 Грамм
Картофель — 3 Штуки
Лук — 2 Штуки
Сливки — 1 Стакан
Соль — 1 Щепотка
Перец — 1 Щепотка
Приготовление:
1. Первым делом грибы перебираем и моем, а лук и картофель моем и чистим.
2. Грибы можно просто разрезать на половинки, лук мелко нашинковать, а картофель нарезать небольшими кусочками.
3. На сковороде с антипригарным покрытием обжарим сначала лук до полуготовности, а затем - грибы. Солим и перчим по вкусу.
4. Параллельно ставим на плиту отвариваться картофель. Как только он будет готов, - снимаем с огня. Воды нужно брать примерно литр.
5. Смесь со сковородки понемногу добавляем к картофелю. Ставим снова на огонь, и держим, пока смесь не уварится и не загуснет немного.
6. Добавляем понемногу сливки, и добавляем еще соли и приправ, если хотите.
7. Снимаем смесь с огня, и измельчаем все вместе блендером.

Приятного аппетита!

Свекольник
46 ккал. на 100гр.
Свекла 5 штук
Огурцы 1 штука
Яйцо 1 штука
Сахар 1 столовая ложка
Лимоны 1/2 штуки
Зелень 30 г.
Соль по вкусу
Свеклу промойте, очистите и потрите на крупной терке. Положите в кипящую воду и варите около 25 минут, пока свекла не станет мягкой.
Выжмите в суп около половины лимона и добавьте сахар. Посолите по вкусу и дайте остыть.
Свежий огурец и вареное яйцо мелко нарежьте, положите в тарелку и залейте охлажденным свекольником. Добавьте сметану и зелень.

Низкокалорийный грибной суп с сыром (69 ккал на 100 гр)

Ингредиенты:

0,5 кг. грибов шампиньонов
150-200 гр. плавленного сыра
1 шт. репчатого лука
соль
зелень по вкусу.

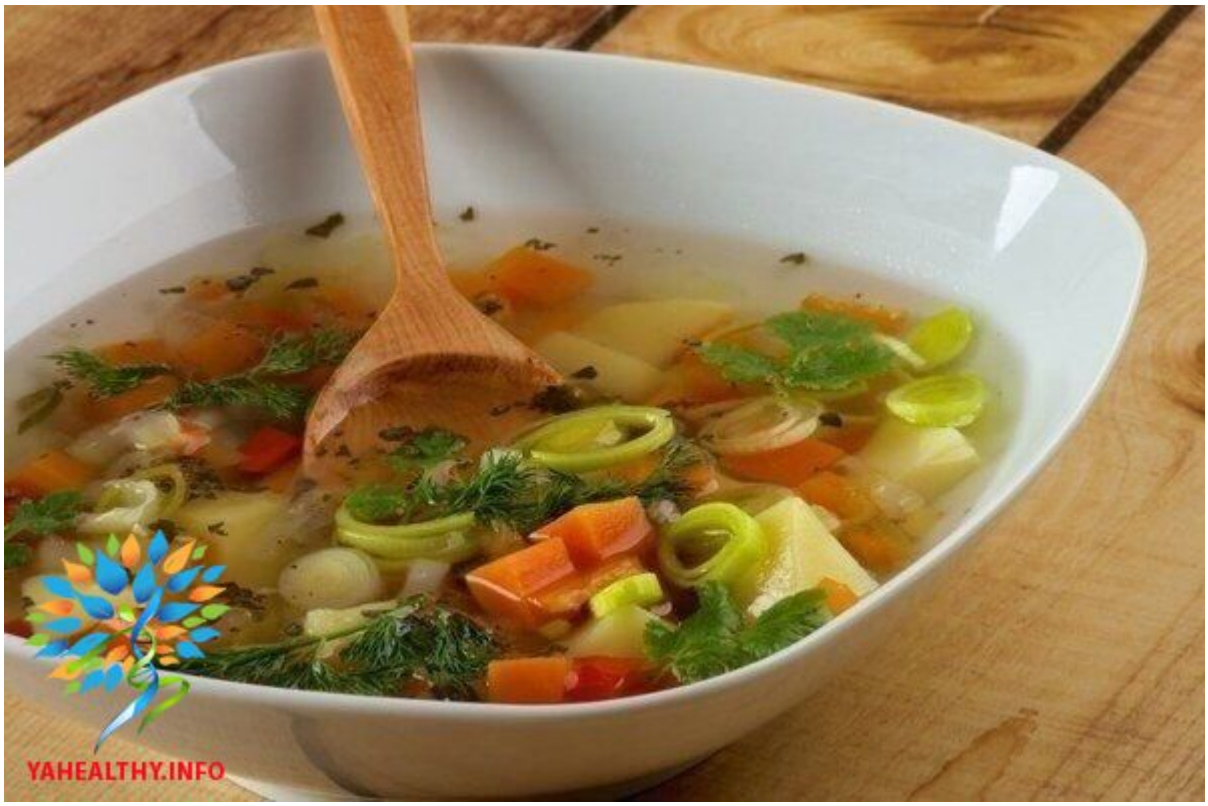
Рецепт:

Шампиньоны нарезать, поджарить с луком на оливковом масле. Вскипятить 2-2,5 л воды, растворить в кипящей воде сыр, подсолить по вкусу (в сыре есть соль), пару минут прокипятить и добавить жареные грибы. Разливаем по тарелкам добавляем зелень.

Диетический куриный суп с брокколи
75 ккал на 100 гр
Порций: 4
КАЛЛ: около 170/порция
Продолжительность: 40 мин
Ингредиенты:
300г куриной грудки
1 средняя морковь
1 ср. лук-порей
1 лавровый лист
Брокколи
80г (2/3 стакана) риса или макарон
Соль по вкусу
2-2,5 стакана воды
Нарезать куриную грудку и морковь
Разрезать лук-порей на две части

Разделить брокколи на кусочки
Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин)
Затем добавить лук-порей на 10 минут
Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей
Добавить макароны, брокколи, соль по вкусу и варить около 9 минут
Готово!

Сырный суп.
На 100г -31ккал.
Смесь замороженных или свежих овощей 200 гр
1л. воды
Сыр российский 100 гр.
1-2 вареных яйца-
зелень
В кипящую воду засыпать овощную смесь.Сыр натереть на терке и добавить к овощам постоянно помешивая до полного растворения..Добавить вареное яйцо порезанные кубиками.Добавить зелень.



Боннский суп для сжигания жира.
Продукты
Капуста свежая – 400г
Лук репчатый – 5 шт
Томаты – 5 штук (это примерное количество, причем можно использовать и консервированные)
Болгарский перец зеленый – 2шт
Морковь – 2 шт
Сельдерей (стебли) – 4 шт и кусочек корня (2см)
Петрушка – 1 пучок
Приготовление:
Все овощи режутся или натираются на терке – как привыкла хозяйка. В кастрюлю с холодной водой складываем все продукты, включаем огонь. Пока суп закипает, можно добавить некоторые приправы: чеснок, карри, имбирь, лавр, кориандр. Не обязательно все сразу, можно что-то одно или то, что нравится. Лук можно поджарить на очень небольшом количестве оливкового масла и также отправить в кастрюлю. Вскоре вода закипит, теперь надо добавить зелень, убавить огонь и кипятить суп еще 10 минут. Затем закрываем крышкой и на самом малом огне доводим до готовности. Некоторые просто выключают огонь, чтобы суп сам «дошел до кондиции». Так сохраняется больше полезных веществ.
Для навара можно использовать нежирный мясной бульон, овощной кубик или пакетик лукового супа. Это зависит от пристрастий каждого человека.

Борщ с говядиной
Пищевая ценность на 100 грамм
Калории: 28.8 ккал.
Белки: 2.6 гр.
Жиры: 1.5 гр.
Углеводы: 1.4 гр.
Ингредиенты:
Вода - 3 л
Мясо - 500 гр
Свекла - 2 шт
Морковь - 1 шт
Капуста белокочанная - 200 гр
Лук репчатый - 1 шт
Паста томатная - 2 ст.л
Уксус - 1 ст.л
Зелень по вкусу
Сахар
Сварить мясной бульон.
Свеклу, морковь и лук нарезать соломкой, немного потушить, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар, 1-2 ст. ложки масла, закрыть крышкой и поставить овощи тушить. Овощи перемешивать, чтобы не пригорели, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды.
Через 15-20 минут добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 минут.
Затем овощи залить подготовленным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в борщ положить сметану.
В борщ при варке можно добавить картофель в целом виде или нарезанный дольками, а также свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5-10 минут до окончания варки. В готовый борщ кроме мяса можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.
Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого одну свеклу нарезать ломтиками,

залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса и поставить на 10-15 минут на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

Сырный суп-пюре
БЖУ на 100г: 3/2/10
В 100 г – 67 ккал
Сыр плавленый - 200 гр.
Картофель (средний) - 4 шт.
Морковь (маленькая) - 1 шт.
Лук репчатый (маленький) - 1 шт.
Чеснок - 1 зуб.
Лавровый лист - 1 шт.
Сливочное масло - 20 гр.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Чеснок - 1 зуб.
Вода - 1 л.
1.Картофель нарезать мелкими кубиками и выложить в кипящую воду.
2.Когда картофель закипит, добавить порезанный кубиками плавленый сыр.
3.Варить до готовности картофеля.
4.Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, все обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.
5.Когда сварится картофель, добавить обжаренные лук и морковь, лавровый лист. Варить 5 минут.
6.В готовый суп-пюре добавить мелко резаный чеснок.

Сырный суп с курицей
40ккал на 100г
Ингредиенты:
400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень
лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец
Приготовление:
Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами.
Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут.
После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился.
Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.
Приятного аппетита!

Рыбный суп
56 ккал на 100 г
Рыба 1 кг
Вода 1 л
Картофель 4 штуки
Молоко 400 мл
Репчатый лук 1 головка
Лук-порей 1/2 штуки
Мука пшеничная 1 столовая ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
1 Рыбу очистите, разделайте и проварите 20 минут с крупно порезанным луком. Посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу.
2 Перелейте бульон в другую кастрюлю и доведите до кипения. Порежьте лук-порей и картошку, добавьте в бульон и варите 15 минут.
3 Филе рыбы порежьте на куски, добавьте в суп и варите еще 5 минут.
4 Муку смешайте с молоком и добавьте в суп. Проварите еще немного.

Грибной суп с картофелем
на 100грамм - 58.38 ккал Б/Ж/У - 2.83/1.15/10.07

Ингредиенты:

Шампиньоны 500 г
Картофель 6 штук
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Масло оливковое 1 чайная ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.
2. Бульон поставить на огонь и добавить картофель.
3. Грибы тщательно промыть, нарезать на тонкие кусочки.
4. Морковь очистить и нарезать соломкой (или на крупной терке потереть), лук мелко покрошить.
5. На сковороде растопить чуть оливкового масла, добавить шампиньоны, лук и морковь .
6. Приправить перцем и солью.
7. Тушить на медленном огне около 15–20 минут.
8. Когда картофель уже готов, добавить в бульон грибы, морковь и лук.
9. Варить еще 5–7 минут. Подавать лучше со сметаной.

Приятного аппетита!

Постная ароматная суп-лапша

Ингредиенты:

1 небольшая луковица
1 небольшая морковка
1 небольшой кабачок
1 небольшой помидор
3-4 шампиньона
1 лавровый лист
любая ароматная свежая зелень - по 3-4 веточки (укроп, петрушка, базилик и т.д.) или сухие ароматные пряные травы - по хорошей щепотке
макароны из твердых сортов пшеницы - 150 г
1 ст.л. растительного масла
2 л воды
соль по вкусу

Рецепт приготовления:

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке, кабачок нарезать соломкой, помидор очистить от шкурки и мелко нарезать, грибы нарезать пластинками. Лук и морковь спассеровать на растительном масле до лёгкого подрумянивания на медленном огне.

Добавляем к ним грибы и ещё слегка поджариваем, затем добавляем кабачки, помидоры и тушим недолго, добавляя немного водички, если потребуется, пока будем резать лапшу.

К тушёным овощам добавляем воду, лаврушку, солим по вкусу и доводим до кипения, добавляем лапшу/макароны и готовим на среднем огне до готовности. Подавать, посыпав свежей зеленью.

Сырный суп-пюре
БЖУ на 100г: 3/2/10
В 100 г – 67 ккал
Сыр плавленый - 200 гр.
Картофель (средний) - 4 шт.
Морковь (маленькая) - 1 шт.
Лук репчатый (маленький) - 1 шт.
Чеснок - 1 зуб.
Лавровый лист - 1 шт.
Сливочное масло - 20 гр.
Соль (по вкусу) - 2 гр.
Чеснок - 1 зуб.
Вода - 1 л.
1.Картофель нарезать мелкими кубиками и выложить в кипящую воду.
2.Когда картофель закипит, добавить порезанный кубиками плавленый сыр.
3.Варить до готовности картофеля.
4.Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, все обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.
5.Когда сварится картофель, добавить обжаренные лук и морковь, лавровый лист. Варить 5 минут.
6.В готовый суп-пюре добавить мелко резаный чеснок.

Морковно-яблочный суп.
на 100грамм - 27.94 ккал Б/Ж/У - 0.55/1.43/3.42

Ингредиенты:

Морковь - 6 шт.
Лук - 1 шт.
Лук порей - 1 стебель
Имбирь - 2 см.
Чеснок - 3 зубчика
Яблоко - 1 шт.
Оливковое масло - 30 мл.
Овощной бульон - 1,5 л.

Приготовление:

1. Для начала очистим морковь и яблоко, нарежем крупными кусочками. Мелко режем лук, имбирь, чеснок.
2. В сотейнике обжариваем на оливковом масле лук до прозрачности, добавляем имбирь и чеснок, ещё 3 минуты и можно снимать. Тем временем бульон должен дойти до кипения. Добавляем в него обжаренный лук и варим минуты 2.
3. Самое время добавить морковь и яблоко. Варить нужно до готовности моркови — проколите её вилкой, если входит легко — всё готово! Слейте большую часть бульон в отдельную ёмкость (она ещё может пригодиться). И погружным блендером пюрируйте суп. Если вам кажется, что он слишком густой — просто добавляйте половниками бульон и продолжайте работать блендером. В итоге должна получиться однородная, очень нежная и ароматная смесь.

Что могу сказать, в первый раз прочитав рецепт я засомневался в результате. Мало того, что есть имбирь и яблоко, так ещё всё это нужно превратить в пюре. Но ещё раз повторюсь, попробуйте и этот рецепт останется в вашей копилке. Согласитесь, готовить очень просто, а вкус получается отменный.
Приятного аппетита!

Суп с фрикадельками
40 ккал. на 100г
Ингредиенты
вода 2л
мясной фарш 200г
морковь 100г
картофель 300г
рис 100г
зеленый лук 40г
соль, перец
лавровый лист
Приготовление
Закипятить воду, положить натертую морковь, картофель.
Из фарша сформировать фрикадельки.
Когда картошка будет уже наполовину готова, вбросить фрикадельки, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.
За пару минут до готовности супа положить измельченную зелень и лук.
В суп можно положить любую крупу, закладывайте ее тогда вместе с картофелем. Так же из моркови и лука можно сделать зажарку, тогда ваш суп будет более выразительный по вкусу и калорийнее.

Суп с фрикадельками
на 100грамм - 41.28 ккал Б/Ж/У - 1.78/1.53/5.18
Ингредиенты:
Вода 2л
Мясной фарш 200г
Морковь 100г
Картофель 300г
Рис 100г
Зеленый лук 40г
Соль, перец по вкусу
Лавровый лист
Приготовление:
Закипятить воду, положить натертую морковь, картофель.
Из фарша сформировать фрикадельки.
Когда картошка будет уже наполовину готова, вбросить фрикадельки, лавровый лист, посолить и поперчить

по вкусу.
За пару минут до готовности супа положить измельченную зелень и лук.
В суп можно положить любую крупу, закладывайте ее тогда вместе с картофелем. Так же из моркови и лука можно сделать зажарку, тогда ваш суп будет более выразительный по вкусу и калорийнее.
Приятного аппетита!

Куриный суп с яйцом
Калорийность на 100 гр - 72 ккал
(в 1 порции 300 гр - 216 ккал)
Очень вкусный и питательный супчик с яйцом и кусочками курочки, который очень легко приготовить. Если хотите уменьшить калорийность блюда, то картофель (при желании) можно заменить на цветную капусту или сельдерей, получается тоже очень вкусно!
Ингредиенты:
- 5 л воды
- 800 гр куриных грудок или филе
- 1-2 луковицы (100 гр)
- 1-2 морковки (150 гр)
- 4-5 картофелин (250 - 300 гр)
- 2 яйца
- Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- Соль, перец - по вкусу
- Оливковое масло - 1 ст.л.

Приготовление:
1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь

чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.
2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.
3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!
4) В миске слегка взбить взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.
Приятного аппетита!

Фасолевый суп с чили
25 ккал. на 100 гр.
Вода 1,25 л.
Овощной бульон 1 л.
Стебель сельдерея 2 штуки
Красная фасоль 175 гр.
Морковь 175 гр.
Помидоры 2 штуки
Репчатый лук 1 штука
Перец чили красный 1/2 штуки
Петрушка рубленая 1 столовая ложка
Чеснок 2 зубчика
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Замочите фасоль на ночь в холодной воде, затем слейте и положите в кастрюлю с водой. Доведите до кипения и варите 10 минут. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите примерно 2 часа до готовности фасоли.
Мелко нарежьте морковь, лук, чеснок раздавите, перец очистите от семян и мелко нарежьте. К фасоли добавьте бульон и подготовленные овощи, доведите до кипения, накройте крышкой и варите еще 30 минут. Достаньте из кастрюли половину овощей вместе с небольшим количеством бульона и сделайте из них пюре в блендере или кухонном комбайне.
Верните фасолевое пюре в кастрюлю, добавьте нарезанные и очищенные от кожицы помидоры и тонко нашинкованный сельдерей. Тушите 10–15 минут, пока сельдерей не станет мягким, если необходимо

добавьте немного воды или бульона.
Посолите и поперчите суп по вкусу и добавьте рубленый кориандр или петрушку.

Диетический суп с брокколи
На 100 г - 95 ккал
300г куриной грудки, индейки или телятины
1 средняя морковь
1 средний лук-порей
1 лавровый лист
Брокколи - 200 г
80г риса или макарон из твердых сортов пшеницы
Соль по вкусу
5-6 стаканов воды
Нарезать куриную грудку и морковь
Разрезать лук-порей на две части
Разделить брокколи на кусочки
Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин)
Затем добавить лук-порей на 10 минут
Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей
Добавить макароны/рис, брокколи, соль по вкусу и варить до готовности

Гречневый суп
Общая калорийность: 100 грамм=24 кк
*Лук
*Морковь
*Картофель
*Гречка
*Масло сливочное
*Вода
*Укроп
1. Воду вскипятить, посолить, положить целую луковицу.
2. Через 10-15 минут добавить порезанную морковь, картофель, лавровый лист, зелень.
3. Всыпать промытую гречку.
4. Добавить масло
5. Варить до готовности.

Сырный суп по-французски
на 100грамм - 110.28 ккал Б/Ж/У - 10.29/2.9/11.02

Ингредиенты:

Филе курицы — 400–500 г
Плавленый сыр — 200 г
Картофель — 400 г
Лук — 150 г
Морковь — 180 г
Оливковое масло
Соль, перец, зелень, лавровый лист

Приготовление:

1. В кастрюлю на 3 л положить мясо и налить воды. Как только бульон начнет кипеть, добавить 1 ч. л. соли, пару горошков душистого перца и черного, 2-3 листика лаврового листа. Варить от момента закипания 20 минут. Затем мясо вынуть.
2. Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Мясо порезать небольшими кусочками. Плавленый сыр (если в виде брусочка) натереть на терке или порезать кубиками.
3. В кипящий бульон добавить картофель. С момента закипания 5-7 минут.
4. В это время делаем слабую зажарку на оливковом масле. Сначала кладем лук, затем морковь. Слегка посолить и поперчить. Готовую зажарку добавляем в суп и варим еще 5-7 минут.
5. Затем добавить порезанное мясо. Варим 3-4 минуты, добавляем плавленый сыр, хорошенько помешали и выключили огонь.
6. Перед подачей посыпать зеленью. По желанию подавать с гренками.

Приятного аппетита!

Грибное пюре/суп
на 100грамм - 63.39 ккал Б/Ж/У - 2.7/3.03/7.06
Ингредиенты:
Шампиньоны — 400 Грамм
Картофель — 3 Штуки
Лук — 2 Штуки
Сливки — 1 Стакан
Соль — 1 Щепотка
Перец — 1 Щепотка
Приготовление:
1. Первым делом грибы перебираем и моем, а лук и картофель моем и чистим.
2. Грибы можно просто разрезать на половинки, лук мелко нашинковать, а картофель нарезать небольшими кусочками.
3. На сковороде с антипригарным покрытием обжарим сначала лук до полуготовности, а затем - грибы. Солим и перчим по вкусу.
4. Параллельно ставим на плиту отвариваться картофель. Как только он будет готов, - снимаем с огня. Воды нужно брать примерно литр.
5. Смесь со сковородки понемногу добавляем к картофелю. Ставим снова на огонь, и держим, пока смесь не уварится и не загуснет немного.
6. Добавляем понемногу сливки, и добавляем еще соли и приправ, если хотите.
7. Снимаем смесь с огня, и измельчаем все вместе блендером.
Приятного аппетита!

Суп с фрикадельками и цветной капустой.
Состав:
Мякоть говядины - 400 г,
Фасоль зеленая замороженная - 200 г,
Капуста цветная замороженная - 300 г,
Сухая овощная смесь (лук, перец сладкий, перец острый, морковь, сельдерей) - 2 ст. ложки,
Чеснок - 2 дольки,
Зелень укропа - 1 пучок,
Вода - 1 литр,
Соль,
Перец.
Приготовление:
Мясо пропустить через мясорубку 2-3 раза.
Добавить в фарш соль, перец, немного воды и тщательно перемешать.
Сформировать шарики размером с грецкий орех.
Капусту и фасоль выложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить и поперчить, варить до полуготовности (минут 5-10).
Фрикадельки опустить в овощной бульон.
Довести суп до кипения и варить при среднем кипении минут 15.
За 5 минут до готовности супа добавить измельченный чеснок, зелень и сухую овощную смесь.
Дать супу немного настояться и подавать.
100 гр готового супчика содержат:
76,6 ккал
белки – 6,6 гр
жиры – 2,7 гр
углеводы – 6,9 гр

Сырный суп с морковью и креветками
на 100грамм - 136.93 ккал Б/Ж/У - 12.45/4.22/13.1

Ингредиенты:

Плавленый сыр 500 гр.,
Морковь 250 гр.,
Креветки 400 гр.,
Картофель 300 гр.,
Соль, зелень, перец - по вкусу

Приготовление:

В кипящей подсоленной воде растворить плавленый сыр. Лучше всего подходит мягкий сыр без добавок. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и положить в воду с сыром. Варить 10-15 минут на среднем огне. Очищенную морковь натереть на мелкой тёрке. Слегка обжарить морковь 3-4 минуты. Когда картофель сварится, положить в суп морковь и очищенные креветки. Еще раз довести суп до кипения. В самом конце всыпать в суп зелень, перемешать и выключите огонь. Накрыть крышкой и дать настояться

полчаса.
Приятного аппетита!

Грибной суп с картофелем
на 100грамм - 58.38 ккал Б/Ж/У - 2.83/1.15/10.07
Ингредиенты:
Шампиньоны 500 г
Картофель 6 штук
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Масло оливковое 1 чайная ложка
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Приготовление:
1. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.
2. Бульон поставить на огонь и добавить картофель.
3. Грибы тщательно промыть, нарезать на тонкие кусочки.
4. Морковь очистить и нарезать соломкой (или на крупной терке потереть), лук мелко покрошить.
5. На сковороде растопить чуть оливкового масла, добавить шампиньоны, лук и морковь .
6. Приправить перцем и солью.
7. Тушить на медленном огне около 15–20 минут.
8. Когда картофель уже готов, добавить в бульон грибы, морковь и лук.
9. Варить еще 5–7 минут. Подавать лучше со сметаной.
Приятного аппетита!

Сырный суп с курицей (40ккал на 100гр)
400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
зелень
лавровый лист, душистый перец горошком
соль, перец
Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами. Филе слегка обжарить на сковородке с небольшим количеством оливкового масла. Бульон довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут. После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился. Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.

"Суп с креветками"(57 ккал)

Ингредиенты:

- 500г креветок
- 4 листа базилика
- 3 стакана молока
- 3 зубчика чеснока
- 3 пера зеленого лука
- 2 стакана бульона
- 2 стебля сельдерея
- 1 лавровый лист
- 0,5 головки репчатого лука
- 1 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. томатной пасты
- 2 ст.л. муки
- соль

Приготовление:

1.Креветки очистить.

2.Стебель сельдерея и лук очистить, мелко нарезать, обжарить, добавив томатную пасту и муку, примерно 2 мин.

3.Влить к луку с сельдереем молоко и бульон, перемешать, положить креветки, базилик, проварить 7-10 мин и подать суп с креветками на обед или ужин.

Суп из индейки с яичной лапшой
38 ккал. на 100г
Куриный бульон 6 стаканов
Морковь 1 стакан
Стебель сельдерея 1 стакан
Филе индейки 230 г
Репчатый лук 3/4 стакана
Яичная лапша 90 г
Соевый соус 1 столовая ложка
Чеснок 4 зубчика
Лавровый лист 1 штука
Соль по вкусу
Перец черный свежемолотый по вкусу
Растительное масло по вкусу
1 Разогрейте большую кастрюлю на среднем огне и добавьте немного растительного масла. Добавьте мелко нарезанные морковь и лук и измельченный чеснок и пассеруйте до румяного цвета 5 минут.
2 Добавьте мелко нарезанный сельдерей и по четверти чайной ложки соли и перца. Пассеруйте еще 3 минуты, затем добавьте бульон, лапшу, соевый соус и лавровый лист. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут.
3 Добавьте мелко нарезанную индейку и готовьте еще 3-5 минут до готовности птицы. Извлеките лавровый лист и, по желанию, посыпьте суп свежемолотым черным перцем.

Суп с креветками и сыром
на 100грамм - 79.43 ккал Б/Ж/У - 7.67/4/3.36

Ингредиенты:

Вода — 1 л
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Креветки — 800 г
Сыр сливочный — 400 г
Соевый соус — 1 ст.л.
Сок лимонный — 1 ст.л.
Чеснок — 2 дольки
Масло оливковое — 2 ст.л.
Паприка сладкая, перец чили — по вкусу
Зелень — по вкусу

Приготовление:

Предварительно размораживаем креветки. Очищаем их от панциря.
Картофель очищаем и режем довольно крупными кубиками. В этом супе все ингредиенты должны хорошо чувствоваться, поэтому мельчить мы не будем.
Морковку также очищаем и режем крупными кубиками.
Репчатый лук чистим и измельчаем.
Кладем овощи в кастрюлю.

Заливаем их холодной водой. На сильном огне доводим супчик до кипения, затем убавляем огонь и продолжаем варить еще 20 минут.
Пока варится базовый суп, занимаемся приготовлением креветок. Очищаем и произвольно измельчаем чеснок.
В сковородке разогреваем оливковое масло. Кладем в сковородку чеснок и слегка обжариваем его, но следим, чтобы он не подгорел.
Добавляем к чесноку креветки и обжариваем их в течение пары минут на сильном огне.
Поливаем креветки соевым соусом, сбрызгиваем лимонным соком и томим на огне еще минуту-другую. Долго готовить их не нужно, иначе они станут жесткими.
Добавляем паприку и щепотку перца чили, перемешиваем. Несколько креветок можно отложить для сервировки.
Кладем в суп сливочный сыр, хорошенько размешиваем, чтобы сыр полностью растворился. При желании, а также в целях экономии семейного бюджета, сливочный сыр можно заменить плавленным. Суп приобретет желтоватый оттенок и чуть более интенсивный сырный вкус.
Добавляем в суп креветки прямо со сковородки, вместе с ароматным маслом и обжаренным золотистым чесночком. Перемешиваем. Сырный суп с креветками готов!
Разливаем его по порционным тарелкам и подаем, украсив креветками и свежей зеленью.
Приятного аппетита!

Гороховый суп
на 100грамм - 94.06 ккал Б/Ж/У - 15.88/0.82/5.09
Ингредиенты:
Куриное филе (без костей) 700 гр.,

Зеленый горошек 300 гр.,
Морковь 100 гр.,
Чеснок 30 гр.,
Соль, перец по вкусу
Приготовление:
Вымыть куриное филе, залить водой (2 литра), довести до кипения, немного посолить и готовить на среднем огне 7 минут. Затем вынуть мясо и дать ему остыть. Добавить в бульон горошек и готовить еще 10 минут. Морковь натереть на средней терке и так же закинуть в бульон, где находится горошек. Куриное феле порезать на мелкие кубики. Положить все это в суп и готовить еще 5 минут.
Очистите и тщательно измельчите чеснок, добавьте его в уже готовый суп!
Приятного аппетита!

Низкокалорийная окрошка
на 100грамм - 71.14 ккал Б/Ж/У - 7.58/1.68/6.71
Ингредиенты:
Яйцо куриное (вареное) - 3 шт
Лук зеленый - 30 гр
Грудки куриные (вареные) - 2 шт (300-350 гр)
Огурцы - 4 шт
Редиска - 100 гр
Картофель (вареный) - 4 шт
Укроп (зелень) - 30 гр
Соль - по вкусу
Горчица - по вкусу
Кефир пополам с минеральной водой - 2 литра
Приготовление:
Желтки яиц разотрите с горчицей.
Рубленые зеленый лук и зелень разотрите с солью.

Оставшиеся ингредиенты нарежьте кубиками, перемешайте, залейте кефиром с минеральной водой, добавьте зелень и горчицу с желтками.
Дайте блюду немного настояться.
Приятного аппетита!

Низкокалорийный суп с грибами и сыром
на 100грамм - 88.62 ккал Б/Ж/У - 3.79/4.78/8.74
Ингредиенты:
Шампиньоны 5-7 штук;
Сырки 2 шт;
Брокколи 200 г;
Картофель 1-2 шт;

Морковь 1 шт;
Соль, оливковое масло для обжарки.
Приготовление:
Шампиньоны нарезаем.
Обжариваем минут 5-10.
Морковку трем на терке и тоже обжариваем.
Брокколи разделяем по соцветиям, на кусочки помельче. Можно брать свежую брокколи (в сезон), можно воспользоваться и замороженной. В таком случае перед приготовлением сырного супа брокколи слегка разморозьте, иначе будет сложно резать.
Картошку режем.
В кипящую воду добавляем все ингредиенты, солим и варим в течение 10 минут.
ем временем натираем сырки на крупную терку.
И добавляем в суп. Варим еще минут 5, пока сырки не разойдутся. Посыпаем сушеным укропом (при желании) и даем потомиться супчику еще пару минут. Подаем сырный суп с сухариками или гренками.
Приятного аппетита!

Фасолевый суп (постное меню)

на 100грамм - 29.6 ккал Б/Ж/У - 0.94/0.87/4.6
Ингредиенты:
Фасоль — 300–500 г (по вкусу)
Картофель — 2–3 шт. (по вкусу)
Вода — 3 л
Рис — 0,25 стакана
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1-2 шт.
Мука пшеничная — 1 ст. л.
Оливковое масло — 30 г

Соль — по вкусу
Перец — 0,25 ч. л.
Зелень — по вкусу
Приготовление:
1. С вечера помыть и замочить фасоль. Затем отварить до готовности, приблизительно 50–60 минут.
2. Картофель почистить, помыть и нарезать на кубики.
3. Почистить и помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками, морковь соломкой или натереть на крупной терке.
4. Рис промыть.
5. В другой кастрюле вскипятить воду, добавить фасоль. Довести до кипения. В кастрюлю к готовой фасоли добавить картофель, рис, половину моркови и лука. Варить 20 минут.
6. Разогреть сковороду, налить оливковое масло. Обжарить до золотистого цвета вторую часть моркови и лука, помешивая, на среднем огне 4–6 минут.
7. Добавить муку, тушить, помешивая, 1 минуту.
8. Добавить зажарку в суп. Посолить и поперчить по вкусу. Варить фасолевый суп с зажаркой 5–10 минут.
9. Помыть и нарезать мелко зелень. Добавить зелень в суп. Крестьянский фасолевый суп готов.
Приятного аппетита!

Диетический суп с брокколи
на 100грамм - 112.66 ккал Б/Ж/У - 13.39/1.11/13
Ингредиенты:
300г куриной грудки
1 морковь
1 ср. лук-порей
1 лавровый лист
Брокколи
80г (2/3 стакана) риса или макарон

Соль по вкусу
2-2,5 стакана воды
Приготовление:
Нарезать куриную грудку и морковь
Разрезать лук-порей на две части
Разделить брокколи на кусочки
Добавить курицу, лавровый лист и морковь в кипящую воду (15 мин)
Затем добавить лук-порей на 10 минут
Через 10 минут убрать лавровый лист и лук-порей
Добавить макароны, брокколи, соль по вкусу и варить около 9 минут.
Приятного аппетита!

Крем-суп из запечённой тыквы
на 100грамм - 129.82 ккал Б/Ж/У - 4.32/10.21/6.62
Ингредиенты:
Тыква – 500 г
Сливки – 150 мл (30-35% жирности)
Оливковое масло — 30 г
Чеснок – 3 шт. (зубчика)
Базилик — 1 ч.л. (сухой)
Куркума — 1/2 ч.л.
По вкусу — соль, свежемолотый черный перец
Для подачи:
Сулугуни — 50 г
Очищенные тыквенные семена — 50 г
Приготовление:
1. Очистить и нарезать тыкву небольшими кусочками.
2. Смешать оливковое масло и специи.
3. Тыкву и очищенный чеснок хорошо перемешать с маслом.
4. Выложить на застеленный пергаментом противень.
5. Запекать 20 минут при температуре 180 С. Сливки довести до кипения.
6. Тыкву выложить в сливки, взбить блендером до однородной массы.
7. Накрыть крышкой кастрюлю и настоять 10 минут.
8. При подаче посыпать готовое блюдо тыквенными семечками и сыром.
Приятного аппетита!

Куриный суп с яйцом
на 100грамм - 24.4 ккал Б/Ж/У - 3.26/0.59/1.59
Ингредиенты:

5 л воды
800 гр куриных грудок или филе
1-2 луковицы (100 гр)
1-2 морковки (150 гр)
4-5 картофелин (250 - 300 гр)
2 яйца
Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
Соль, перец - по вкусу
Оливковое масло - 1 ст.л.

Приготовление:

1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.
2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.
3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!
4) В миске слегка взбить взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.
Приятного аппетита!

Томатный суп с фасолью
на 100грамм - 34.3 ккал Б/Ж/У - 2.18/1.27/3.74

Ингредиенты:

Фасоль — 150 г
Вода — 2 л
Бедро куриное — 1 шт.
Сок томатный — 1 ст. (200 мл)
Картофель — 2 шт.
Томатная паста — 1 ч.л.
Кукуруза — 4 ст.л.
Перец чили — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Орегано — 1 ч.л.
Зелень — по вкусу
Соль, перец черный — по вкусу
Базилик сушеный — 1 ч.л.
Масло оливковое — 1 ст.л.

Приготовление:

1. Для приготовления куриного бульона можно взять разные части птицы. Перед варкой мясо необходимо промыть в холодной воде, а поторошка замочить на 30-40 минут для удаления кровяных сгустков. После этого залить 2 литрами воды комнатной температуры, кастрюлю поставить на средний огонь и следить, когда на поверхности появится пена. Ее всю аккуратно и тщательно снять, посолить бульон, убавить огонь до минимума и при медленном кипении довести его до готовности. По времени это займет 50-90 минут - все зависит от “возраста” курицы.
2. Чтобы фасоль сварилась быстрее, ее необходимо замочить на 3-4 часа или на ночь. Желательно это сделать заранее, чтобы она лучше набухла. В противном случае, варить придется 1,5-2 часа.
3. Итак, в бульон добавить предварительно замоченную фасоль.
4. Сразу же после фасоли отправить порезанный средним кубиком картофель, варить на медленном огне.
5. Среднюю луковицу разделить сначала пополам, а потом на четверть и тонко нарезать. Поджарить до мягкости на подсолнечном масле.
6. Добавить очищенную и нарезанную брусочками морковку.
7. Как только лук начнет слегка золотиться, положить 1 чайную ложку хорошей густой томатной пасты. Влить 1 стакан домашнего томатного сока. Его можно заменить помидорами в собственном соку, перетертыми через мелкое сито. Кожица в суп попасть не должна. Содержимое сковороды довести до легкого кипения.
8. Далее добавить кукурузу (можно использовать вареную замороженную кукурузу или срезанную со свежих вареных кукурузных початков, а также из банки, предварительно слив жидкость), сушеный базилик, орегано, свежемолотый черный перец и мелко нарезанный красный острый перчик чили. Дать прокипеть 2-3 минуты.
9. Готовую зажарку переложить в бульон и довести до кипения. Любую зелень, которую вы любите, промыть под проточной водой, высушить салфеткой и мелко нарезать. Добавить в суп, накрыть крышкой, выключить огонь и дать первому блюду настояться 5-10 минут.
10. Разлить суп по тарелкам.

Приятного аппетита!

Суп-пюре из цветной капусты с пармезаном
на 100грамм - 109.17 ккал Б/Ж/У - 7.52/6.68/5.35

Ингредиенты:

Капуста цветная 400 г
Лук репчатый 1 головка
Чеснок 2 зубчика
Сыр пармезан 100 г
Масло оливковое 1 столовая ложка
Орех мускатный на кончике ножа
Соль морская по вкусу

Приготовление:

1. В кастрюле с толстым дном пассеровать на оливковом масле измельченные лук и чеснок.
2. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в течение 5–7 минут.
3. Отваренную капусту переложить в кастрюлю с луком, добавить немного бульона от капусты и тушить под крышкой до готовности.
4. Посолить и добавить немного мускатного ореха.
5. Перетереть через сито или перемолоть в блендере.
6. Разлить по огнеупорным тарелкам, посыпать тертым пармезаном, по желанию, гренками (чесночными) и поставить в духовку на 5 минут (180 градусов).
7. Чтобы добиться сливочного вкуса можно добавить 2 столовые ложки нежирных сливок.

Приятного аппетита!

Суп с грибами и гречкой
На 100 грамм: Б 0.79|Ж 0.19|У 3.98|Ккал 19.76

Ингредиенты:

Грибы (любые, у меня коричневые шампиньоны) — 200 г
Гречка — 200 мл
Вода — 2,5 л
Картофель — 4–5 шт.
Лук — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Чеснок — 2–3 зубчика
Петрушка — по вкусу
Лавровый лист — 2 шт.
Соль — по вкусу
Перец молотый — по вкусу
Растительное масло — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Лук шинкуем, морковь трём на крупной тёрке и пассеруем вместе в масле до золотистого цвета. Добавляем грибы, нарезанные пластинками, и обжариваем 2-3 минуты.
2. В большую сковороду высыпаем гречку и прогреваем её на среднем огне, помешивая лопаткой. Как только гречка начнёт раскрываться (она еще и скачет, будьте осторожны), уменьшаем огонь и прогреваем до тех пор, пока практически вся гречка не раскроется.
3. Высыпаем гречку в кипящую воду вместе с картофелем, кладём лавровый лист, соль и варим минут 7–10 почти до готовности картофеля.
4. Кладём в суп пассерованные овощи с грибами, чеснок, петрушку, перец и варим 2 минуты. Суп готов. Приятного аппетита!

Сырный супчик с грибами
на 100грамм - 65.96 ккал Б/Ж/У - 4.03/1.35/10.13

Ингредиенты:

-1/3 тушки курицы;
-2 средние картофелины;
-1 средняя морковь;
-1 средняя луковица;
-1 большая банка консервированных шампиньонов;
-1 средняя баночка горошка;
-1 большая упаковка плавленого сыра (типа «Виола» либо «Весёлый молочник»);
- зелень укропа.

Приготовление:

Варим куриный бульон.
После того, как приготовили бульон, вынимаем курицу, разбираем на небольшие кусочки и откладываем в тёплое место.
Сам бульон процеживаем, закладываем в него порезанный небольшими кубиками картофель, варим минут 10.
Лук и морковь режем мелкими кубиками, пассируем на оливковом масле. Закладываем в суп пассировку, провариваем 5 минут.
Затем добавляем в суп шампиньоны вместе с жидкостью, горошек (без жидкости) и плавленый сыр, мешаем пока сыр полностью не растворится.
Поварим суп ещё минут 5-7. Готовый суп подаём, посыпав зеленью укропа.
Приятного аппетита!

Чечевичный суп с курицей
на 100грамм - 45.42 ккал Б/Ж/У - 6.09/0.78/3.54
Ингредиенты:
Куриная грудка (филе) - 600г
Чечевица - 200г
Помидор - 200г
Лук репчатый - 150г
Масло оливковое – 10г
Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).
Вода - 2л
Приготовление:
1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.
2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.
3. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор.
4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травки. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.
Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре
Приятного аппетита!

Летний холодник
На 100г. 40,27 ккал, Б/Ж/У 3,48/0,98/3,97
Ингредиенты:
Нежирный кефир — 1 л
Крупная отваренная свекла — 1 шт.
Маленький огурчик — 1-2 шт.
Яйцо — 2 шт.
Щавель — 1 пучок
Зелень укропа и петрушки — по вкусу
Соль — по вкусу
Приготовление:
1. Свеклу и огурцы мелко нарезать соломкой, можно натереть на крупной терке. Яйца порубить.
2. Щавель нарезать и бланшировать в кипятке секунд 30. Остудить, окунув сразу в ледяную воду.
3. Зелень порубить. Все смешать, добавить кефир, соль по вкусу.
4. Подавать суп хорошо охлажденным.
Приятного аппетита!

Солянка диетическая в мультиварке
на 100грамм - 45.14 ккал Б/Ж/У - 2.51/3.11/1.73

Ингредиенты:

- Мясо копченое — 150 гр
- Ветчина — 150 гр
- Сосиски — 3 шт
- Картофель — 2 шт
- Шампиньоны консервированные — 300 гр
- Огурец соленый — 3 шт
- Томатная паста — 50 гр
- Маслины — 50 гр
- Лимон — 1 шт
- Бульон или вода — 2 л

Приготовление:

Порезать мясопродукты.
Картофель почистить и порезать на кусочки.
На режиме жарка в чаше мультиварки нагреть масло и обжарить лук, морковь. Добавить грибы и картофель и потомить при закрытой крышке на режиме "выпечка" 20 минут.
Огурец порезать на кусочки.
В чашу мультиварки добавить бульон, томат и огурцы.
Маслины порезать.
Добавить копчености.
Лимон порезать на дольки.
Долить чашу мультиварки бульоном или водой, положить маслины, лимоны. Поставить на режим "Суп\тушение" на полчаса. Закройте крышку.
После звукового сигнала солянка готова.
Приятного аппетита!

Суп-пюре из тыквы
на 100грамм - 26.55 ккал Б/Ж/У - 0.73 /1.22/4.28
Ингредиенты:
Тыква — 500г;
Стебель сельдерей — 2шт (100г);
Репчатый лук — 1шт (100г);
Чеснок — 2 зубчика (5г);
Помидор — 1шт (150г);
Кипяток — примерно, 500мл;
Оливковое масло — 1 столовая ложка (15г);
Соль — по вкусу;
Свежемолотый перец — для украшения;
Приготовление:
Сельдерей, лук и чеснок нарезаем мелко. Тыкву очищаем от семян и кожуры. Нарезаем на крупные кусочки. У меня ушла четверть тыквы, но это все зависит от ее размера. Помидор чистим от кожуры (чтобы шкурка хорошо снялась, помидор нужно окунуть в горячую воду) и семян (семена я доставала с помощью ложки для дыни, либо можно просто чайной ложкой). Если семена и шкурку не убрать, то у нас получится не гладкое пюре. Затем, помидор нарезаем квадратиками.
В кастрюле с толстым дном разогреваем масло и добавляем нарезанные сельдерей, лук и чеснок. Тушим минут 5, помешивая. Затем, добавляем тыкву и продолжаем тушить 3-5 минут, помешивая. Закидываем помидор. По желанию, на этом этапе, можно добавить немного перчика чили. Перемешиваем и тушим все минут 10 на среднем огне. Постоянно помешивая.
Через 10 минут заливаем кипятком. Я написала 500мл воды, но это все зависит от кастрюли. Ориентируйтесь на то, чтобы вода немного покрывала овощи. Все это тушим еще 15 минут, либо до мягкости тыквы (с закрытой крышкой). Затем, бульон сливаем с овощей. Сами овощи немного студим и отправляем в блендер. Если у Вас блендер-ручка, то можно и не ждать и перемешиваем в однородную массу. Бульон процеживаем через марлю, чтобы он был чистый.
И последний этап. Соединяем тыквенное пюре с бульоном. Бульона добавляйте столько, в зависимости от

того какую консистенцию супа Вы хотите достичь. Я выливаю весь бульон. (При желании, вместо бульона можно добавить сливки, либо пополам - и сливки и бульон). По вкусу солим. На плите прогреваем, но не кипятим.
Украшаем свежемолотым перцем.

Холодный суп из кефира с огурцами и зеленью
на 100грамм - 29.45 ккал Б/Ж/У - 2.68/0.05/4.13
Ингредиенты:
Кефир обезжиренный — 500 Грамм
Огурец — 1 Штука
Чеснок — 2 Зубчика
Лук зеленый — 10 Грамм
Укроп и петрушка свежие — 15 Грамм
Базилик свежий — 10 Грамм
Соль — По вкусу
Перец черный молотый — По вкусу
Приготовление:
Кефир ставим в холодильник, чтобы он хорошенько охладился. Тем временем подготавливаем остальные продукты: огурец моем и очищаем от кожуры. Затем нарезаем его на небольшие квадратики.
Свежую зелень так же промываем под холодной водой и мелко нарезаем, чеснок измельчаем. Если вы не любите чеснок, то можно его не использовать, но не забывайте, что он относится к числу антиоксидантов и так же помогает очищению организма.
Теперь раскладываем все подготовленные ингредиенты по тарелкам (у меня вышло две) и заливаем

остывшим кефиром. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем хорошенько. Перец так же можно не использовать, но лично я люблю остренькое. Наш суп готов, и вкус у него, между прочим, отменный Приятного аппетита!

Суп-пюре
на 100грамм - 93.34 ккал Б/Ж/У - 3.32/3.03/14.69
Ингредиенты:
1 луковица,
оливковое масло,
1 долька чеснока,
3 ложки муки,
300 г свежей брокколи,
кубик мясного бульона,
50 г сливок,
черный перец, соль.
Приготовление:
1. Согласно рецепту супа-пюре из брокколи, на дно кастрюли следует налить оливковое масло, которое должно скрыть дно. Затем добавляется мука и все это перемешивается до золотистого цвета.
2. Мелко режется лук и обжаривается на сковородке. Капусту брокколи вместе с долькой чеснока следует также мелко нарезать и с луком добавить в кастрюлю.
3. Получившуюся массу следует мешать на протяжении пяти минут. Затем на три четверти залить все горячей водой, и мешать, добавив черный перец, соль и кубик бульона. На медленном огне суп-пюре из брокколи следует варить 20 минут. Затем добавляются сливки, и суп варится до полной готовности еще 10 минут.
Приятного аппетита!

Солянка диетическая в мультиварке
на 100грамм - 45.14 ккал Б/Ж/У - 2.51/3.11/1.73

Ингредиенты:

- Мясо копченое — 150 гр
- Ветчина — 150 гр
- Сосиски — 3 шт
- Картофель — 2 шт
- Шампиньоны консервированные — 300 гр
- Огурец соленый — 3 шт
- Томатная паста — 50 гр
- Маслины — 50 гр
- Лимон — 1 шт
- Бульон или вода — 2 л

Приготовление:

Порезать мясопродукты.
Картофель почистить и порезать на кусочки.
На режиме жарка в чаше мультиварки нагреть масло и обжарить лук, морковь. Добавить грибы и картофель и потомить при закрытой крышке на режиме "выпечка" 20 минут.
Огурец порезать на кусочки.
В чашу мультиварки добавить бульон, томат и огурцы.
Маслины порезать.
Добавить копчености.
Лимон порезать на дольки.
Долить чашу мультиварки бульоном или водой, положить маслины, лимоны. Поставить на режим "Суп\тушение" на полчаса. Закройте крышку.
После звукового сигнала солянка готова.

Приятного аппетита!

Суп с семгой
на 100грамм - 88.8 ккал Б/Ж/У - 4.91/4.55/7.59
Ингредиенты:
Семга 300 г
Картофель 500 г
Помидоры 300 г
Лук-порей 200 г
Сливки 10%-ные 500 мл
Морковь 150 г
Масло оливковое 2 столовые ложки
Зелень 1 пучок
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу
Приготовление:
1. Лук-порей нарезать кольцами, морковь натереть на тёрке. Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками или брусочками. Семгу нарезать кубиками.
2. Помидоры очистить от кожицы (чтобы кожица снялась легче, можно помидоры опустить на несколько секунд в кипяток), нарезать кубиками.
3. В кастрюле на оливковом масле обжарить лук и морковь. Добавить помидоры, слегка обжарить. Затем налить 1 литр воды, довести до кипения.
4. Когда вода закипит, добавить картофель, немного посолить, варить 5-7 минут. Затем добавить семгу. Следом влить сливки. Варить до готовности картофеля (3-5 минут). Если необходимо, добавить соли по

вкусу.
5. Готовый суп посыпать зеленью.

Куриный суп
на 100грамм - 57.86 ккал Б/Ж/У - 3.7/1.88/6.16
Ингредиенты:
куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
1 банка консервированной кукурузы
3 яйца (130г)
зелень, куркума
Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)
Приятного аппетита!

Суп для похудения
на 100грамм - 28.72 ккал Б/Ж/У - 1.51/0.09/5.75
Ингредиенты:
Помидоры — 4 шт
Лук репчатый — 6 шт
Перец сладкий болгарский — 2 шт
Морковь — 1 шт
Капуста — 1 шт
Сельдерей (стебель) — 1 шт
Укроп — по вкусу
Лавровый лист — по вкусу
Перец острый молотый — по вкусу
Чеснок — 3 зубчика
Приготовление:
Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.
Тонко шинкуем свежую капусту.
Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.
Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.
Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.
Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он

улучшает пищеварение и, следовательно, способствует похудению.
Подаем в горячем виде.
Приятного аппетита!

Куриный суп-пюре
на 100грамм - 73.46 ккал Б/Ж/У - 5.9/4.25/3.18
Ингредиенты:
Куриное бедро (без кожи) - 3 шт.
Картофель (средний) - 2 шт.
Вода - 1 л.
Горошек зеленый консервированный - 150 гр.
Морковь (средняя) - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Сливки 10% - 170 мл.
Лавровый лист - 1 шт.
Соль по вкусу
Оливковое масло - 1 ст.л
Зелень укропа - 1 пучок
Приготовление:
Куриные бедра порубить и варить 20 минут, снимая пену.
Нарезанный соломкой картофель, добавить к бедрам, варить еще 20 минут.
Курицу отделить от костей, размельчить с картофелем в блендере и добавить в бульон.
Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 3 минуты.

Зеленый горошек измельчить в блендере, добавить сливки и перемешать. Добавить смесь в суп и варить 5 минут.
Лук и морковь мелко порезать, обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить в суп и варить 2 минуты.
Готовый крем-суп украсить укропом.
Приятного аппетита!

Суп-пюре из тыквы
на 100грамм - 26.55 ккал Б/Ж/У - 0.73 /1.22/4.28
Ингредиенты:
Тыква — 500г;
Стебель сельдерей — 2шт (100г);
Репчатый лук — 1шт (100г);
Чеснок — 2 зубчика (5г);
Помидор — 1шт (150г);
Кипяток — примерно, 500мл;
Оливковое масло — 1 столовая ложка (15г);
Соль — по вкусу;
Свежемолотый перец — для украшения;
Приготовление:
Сельдерей, лук и чеснок нарезаем мелко. Тыкву очищаем от семян и кожуры. Нарезаем на крупные кусочки. У меня ушла четверть тыквы, но это все зависит от ее размера. Помидор чистим от кожуры (чтобы шкурка хорошо снялась, помидор нужно окунуть в горячую воду) и семян (семена я доставала с помощью ложки для дыни, либо можно просто чайной ложкой). Если семена и шкурку не убрать, то у нас получится не гладкое пюре. Затем, помидор нарезаем квадратиками.
В кастрюле с толстым дном разогреваем масло и добавляем нарезанные сельдерей, лук и чеснок. Тушим минут 5, помешивая. Затем, добавляем тыкву и продолжаем тушить 3-5 минут, помешивая. Закидываем помидор. По желанию, на этом этапе, можно добавить немного перчика чили. Перемешиваем и тушим все

минут 10 на среднем огне. Постоянно помешивая.
Через 10 минут заливаем кипятком. Я написала 500мл воды, но это все зависит от кастрюли. Ориентируйтесь на то, чтобы вода немного покрывала овощи. Все это тушим еще 15 минут, либо до мягкости тыквы (с закрытой крышкой). Затем, бульон сливаем с овощей. Сами овощи немного студим и отправляем в блендер. Если у Вас блендер-ручка, то можно и не ждать и перемешиваем в однородную массу. Бульон процеживаем через марлю, чтобы он был чистый.
И последний этап. Соединяем тыквенное пюре с бульоном. Бульона добавляйте столько, в зависимости от того какую консистенцию супа Вы хотите достичь. Я выливаю весь бульон. (При желании, вместо бульона можно добавить сливки, либо пополам - и сливки и бульон). По вкусу солим. На плите прогреваем, но не кипятим.
Украшаем свежемолотым перцем.
Приятного аппетита!

Куриный суп с грибами
на 100грамм - 55.83 ккал Б/Ж/У - 6.82/1.72/3.09
Ингредиенты:
500-700 г мяса курицы, количество можно увеличить на ваш вкус,
2 луковицы,
300 г шампиньонов,
2 ст. ложки муки,

Мясной или овощной бульон,
3 маринованных огурца,
100 мл сливок 20% жирности,
1 ст. ложка горчицы,
Соль, оливковое масло,
Белый перец молотый, порошок карри.

Приготовление:

При варке крылышка курицы, добавим лавровый лист, целую морковь, луковицу, сладкий перец:
Мясо режем традиционно по-строгановски тонкими полосками...
И обжариваем на масле на сильном огне до приятного золотистого цвета:
Мясо нужно поперчить. Теперь режем лук и грибы
Обжариваем их вместе на том же масле, что осталось после мяса.
Солим, перчим, добавляем по желанию немного карри... И добавляем муки, чтобы и лук, и грибы лучше подрумянились.
Когда овощи в бульоне сварились, добавляем мясо и грибы и варим на маленьком огне суп в течение 15 минут.
Тем временем у нас уже заключительные аккорды - режем соленые огурчики соломкой..
Смешиваем горчицу со сливками
За 5 минут до готовности в суп кидаем соленые огурцы:
Вливаем в суп сливки. Приправляем горчицей, если необходимо - еще солим и перчим. Все аккуратно размешиваем
Нарезаем зелень
Разливаем суп по тарелкам, можно украсить сверху зеленью. Берем чесночную хрустящую греночку и наливаем себе большую тарелку - не графское это дело - мелочиться!
Если нет времени или желания варить бульон, можно ускорить процесс приготовления, добавив в кипящую воду бульонные кубики. Можно, конечно, положить и картошку, но здесь и без нее просто сытое царство!
Как видите, ничего сложного нет, а блюдо достойно самых царских, ну или графских, почестей!
Приятного аппетита!

Суп-солянка в мультиварке
на 100грамм - 45.14 ккал Б/Ж/У - 2.51/3.11/1.73
Ингредиенты:
Мясо копченое — 150 гр
Ветчина — 150 гр
Сосиски — 3 шт
Картофель — 2 шт
Шампиньоны консервированные — 300 гр
Огурец соленый — 3 шт
Томатная паста — 50 гр
Маслины — 50 гр
Лимон — 1 шт
Бульон или вода — 2 л
Приготовление:
Порезать мясопродукты.
Картофель почистить и порезать на кусочки.
На режиме жарка в чаше мультиварки нагреть масло и обжарить лук, морковь. Добавить грибы и картофель и потомить при закрытой крышке на режиме "выпечка" 20 минут.
Огурец порезать на кусочки.
В чашу мультиварки добавить бульон, томат и огурцы.
Маслины порезать.
Добавить копчености.
Лимон порезать на дольки.
Долить чашу мультиварки бульоном или водой, положить маслины, лимоны. Поставить на режим "Суп\тушение" на полчаса. Закройте крышку.
После звукового сигнала солянка готова.
Приятного аппетита!

Суп с фасолью и курицей
на 100грамм - 84.61 ккал Б/Ж/У - 7.78/1.52/10.26

Ингредиенты:

Куриная грудка 200 г
Консервированная красная фасоль 1 банка
Перец болгарский 2 штуки
Морковь 1 штука
Томатная паста 4 ст. ложки
Соль по вкусу
Масло оливковое 1 ст. ложка

Приготовление:

1. Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.
2. На сковороде разогреть оливковое масло, выложить туда курицу, слегка обжарить в течение 4–5 минут.
3. Поставить кастрюлю с водой на огонь.
4. Болгарский перец помыть, освободить от семян, нарезать соломкой.
5. Морковь помыть, почистить, нарезать соломкой или шинковать на крупной терке.
6. Выложить овощи к курице.
7. К курице и овощам добавить томатную пасту или кетчуп и фасоль из банки вместе с жидкостью, посолить, перемешать. Тушить при закрытой крышке 7–10 минут.
8. Кипящую воду посолить или растворить бульонный овощной или куриный кубик.
9. Выложить тушеные овощи с курицей в воду, перемешать, довести до кипения.

Куриный суп с рисом
на 100грамм - 131.39 ккал Б/Ж/У - 12.69/1.82/16.02
Ингредиенты:
Рис 5 столовых ложек
Филе куриное 400 г
Картофель 2 штуки
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Сырок плавленый 2 штуки
Зелень по вкусу
Чеснок 2 зубчика
Приготовление:
1. Залейте курицу водой, варите полчаса после закипания, нарежьте курицу ломтиками, добавьте рис, через некоторое время — кружочки моркови, ломтики картофеля, нашинкованный лук.
2. Положите в суп курицу, варите до готовности картофеля, незадолго до готовности добавьте плавленый сыр, перемешайте, добавьте соль, чеснок и зелень.

Свекольник на кефире (ЕШЬ И ХУДЕЙ)
на 100грамм - 41.22 ккал Б/Ж/У - 2.46/1.18/5.26

Ингредиенты:

Огурцы 350 гр
Свёкла 350 гр
Кефир 1000 мл
Укроп 30 гр
Лук зеленый 30 гр
Чеснок дольки 2 шт
Соль морская ½ ча. ложек

Приготовление:

1. Натрите огурец на крупной терке. Если кожица горчит, предварительно ее удалите.
2. Сырую молодую свеклу очистите и натрите на мелкой терке.
3. Сложите огурцы и свеклу в большую миску или кастрюлю, добавьте кефир и мелко нарезанную зелень.
4. Посолите и положите очень мелко нарезанный чеснок.
5. Хорошо перемешайте, добавьте немного холодной воды, проверьте на соль и подавайте, посыпав зеленью.

Приятного аппетита!

Картофельный крем-суп
на 100грамм - 26.67 ккал Б/Ж/У - 0.69/1.44/2.86
Ингредиенты:
картофель - 500 г;
сливочный сыр (плавленый) - 150 г;
сливки (20%-ной жирности) - 200 мл;
соль - по вкусу
вода - 2.5-3 л
Приготовление:
Картофель очистить, залить водой, довести до кипения, приправить солью и готовить до мягкости картофеля.
Шумовкой выловить картофель, дать ему немного остыть, после чего измельчить в блендере, добавив немного картофельного отвара.
Перелить получившуюся массу обратно в кастрюлю с картофельным отваром. Довести суп до кипения и уменьшить огонь.
Добавить в суп сыр. Помешивать, пока сыр полностью не расплавится.
Влить в суп сливки, прогреть (не кипятить!), после чего горячий суп можно разлить по тарелкам. Украсить зеленью и подавать с мягкой лепешкой.
Примечание: В суп, вместе с измельченным картофелем, можно добавить пюрированную консервированную кукурузу. Но это, если вы любите кукурузу в любом виде, т.к. ее вкус в картофельном супе будет очень заметен.
Приятного аппетита!

Суп с кукурузой и овощами
на 100грамм - 18.46 ккал Б/Ж/У - 0.67/0.12/3.79
Ингредиенты:
Кукуруза (можно консервированная) – 200 г
Картофель крупный – 3 шт
Морковь – 2 шт
Лук репчатый – 1 шт
Болгарский перец – 1 шт
Капуста белокочанная – 400 г
Перец горошком
Лавровый лист
Бульонный кубик (грибной)
Соль по вкусу
Зелень
Вода – 2,5 л
Приготовление:
1. Воду доводим до кипения и добавляем бульонный кубик.
2. Очищаем картофель, нарезаем его небольшими кубиками и добавляем в бульон.
3. Пока картофель варится, чистим морковь и лук. Режем морковь тонкими кружочками, а лук мелкими

кубиками.
4. Через 15 минут добавляем морковь и лук в суп. Варим еще 10 минут.
5. Капусту и болгарский перец режем тонкой соломкой и добавляем в суп вместе с кукурузой, лавровым листом и перцем горошком.
6. Варим суп, пока капуста не станет мягкой. Солим по вкусу и добавляем мелко рубленую зелень.
Приятного аппетита!

Суп с креветками и сыром
на 100грамм - 79.57 ккал Б/Ж/У - 7.69/4.01/3.35
Ингредиенты:
Вода — 1 л
Креветки — 800 г
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Сыр сливочный — 400 г
Соевый соус — 1 ст.л.
Сок лимонный — 1 ст.л.
Чеснок — 2 зубчика
Масло оливковое — 2 ст.л.

Паприка сладкая, перец чили — по вкусу
Зелень — по вкусу
Приготовление:
Предварительно размораживаем креветки. Очищаем их от панциря.
Картофель очищаем и режем довольно крупными кубиками. В этом супе все ингредиенты должны хорошо чувствоваться, поэтому мельчить мы не будем.
Морковку также очищаем и режем крупными кубиками.
Репчатый лук чистим и измельчаем.
Кладем овощи в кастрюлю.
Заливаем их холодной водой. На сильном огне доводим супчик до кипения, затем убавляем огонь и продолжаем варить еще 20 минут.
Пока варится базовый суп, занимаемся приготовлением креветок. Очищаем и произвольно измельчаем чеснок.
В сковородке разогреваем оливковое масло. Кладем в сковородку чеснок и слегка обжариваем его, но следим, чтобы он не подгорел.
Добавляем к чесноку креветки и обжариваем их в течение пары минут на сильном огне.
Поливаем креветки соевым соусом, сбрызгиваем лимонным соком и томим на огне еще минуту-другую. Долго готовить их не нужно, иначе они станут жесткими.
Добавляем паприку и щепотку перца чили, перемешиваем. Несколько креветок можно отложить для сервировки.
Кладем в суп сливочный сыр, хорошенько размешиваем, чтобы сыр полностью растворился. При желании, а также в целях экономии семейного бюджета, сливочный сыр можно заменить плавленным. Суп приобретет желтоватый оттенок и чуть более интенсивный сырный вкус.
Добавляем в суп креветки прямо со сковородки, вместе с ароматным маслом и обжаренным золотистым чесночком. Перемешиваем. Сырный суп с креветками готов!
Разливаем его по порционным тарелкам и подаем, украсив креветками и свежей зеленью.
Приятного аппетита!

5 рецептов диетических куриных супчиков
Сохрани себе, приготовьте на обед, всегда вкусно и полезно!
Куриный суп фрикадельками
На 100 гр - 41.67 ккал белки - 4.16 жиры - 1.44 углеводы - 2.63
Ингредиенты:

Бульон — 2 л
Куриное филе — 200 г
Морковь — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Желток — 1 шт.
Сливки 20% — 100 мл
Грибы — 50 г
Специи по вкусу
Соль, перец по вкусу
Багет — 100 г

Приготовление:

1. Для начала порубите морковку (1 шт.) на тонкие дольки.
2. Поставьте её вариться в 2 литрах куриного (овощного) бульона на среднем огне. Минут 10 хватит, а мы успеем сделать наши кнели.
3. Возьмите несколько кусочков багета/батона и очистите от корочек. У вас должно получиться столько хлеба, чтобы поместилось в ладони.
4. В чаше блендера соедините куриное филе (200 г), кусочки хлеба, сливки (20%, 100 мл), яйцо и желток, посолите и поперчите. Можно добавить специи по вашему желанию. Если у вас слабый блендер — порежьте предварительно филе и закладывайте небольшими порциями все ингредиенты, измельчайте, перекладывайте в отдельную чашу и повторяйте процесс. У меня это заняло около минуты времени. Получиться должна довольно влажная и липкая масса. Если слишком густая — добавьте ещё сливок, если слишком жидкая — хлеб или филе.
5. Увеличьте огонь на плите. Используя две небольшие столовые ложки (или большие чайные), сделайте кнели и сразу отправляйте их в бульон. Делается это обычно так: одной ложкой зачерпываете фарш, а второй как бы накрывается сверху (как будто ракушка), затем поворачиваете верхнюю ложку так, чтобы она сняла фарш с нижней. Получится вытянутое «яйцо», его мы и отправляем сразу в кипяток.
6. Пока кнели будут вариться, мелко порежем 50 грамм грибов.
7. Отправим их в бульон и поварим ещё минуты 3.
8. Подавать лучше всего с рубленой зеленью петрушки или укропа

Куриный суп с картофелем
На 100 гр - 88.64 ккал белки - 11.61 жиры - 1.03 углеводы - 8.77

Ингредиенты:

Куриная грудка 1 штука
Картофель 4 штуки
Морковь 1 штука
Лук репчатый 1 штука
Итальянские травы по вкусу
Соль , перец по вкусу
Лавровый лист по вкусу е

Приготовление:

1. Подготовить куриную грудку — вымыть, обсушить и нарезать на кубики.
2. Очистить лук и морковь. Разрезать напополам и добавить в кипящий бульон. Добавить лавровый лист, немного соли и перца.
3. Отправить куриные кубики в бульон. Варить курицу в течение 15-20 минут до мягкости (не забывая при этом снимать образовавшуюся пену).
4. Достать лук и морковь из бульона по достижении ими мягкости. По желанию, разрезать и добавить в бульон.
5. Очистить картофель и нарезать кубиками. Добавить в бульон.
6. Добавить в суп смесь итальянских трав. Немного посолить.
7. Варить куриный суп до готовности картофеля. По желанию, украсить свежей зеленью.

Суп с чечевицей и курицей
На 100 гр - 45.42 ккал белки - 6.09 жиры - 0.78 углеводы - 3.54

Ингредиенты:
Куриная грудка (филе) - 600г
Чечевица - 200г
Помидор - 200г
Лук репчатый - 150г
Масло оливковое – 10г
Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).
Вода - 2л
Приготовление:
1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.
2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.
3. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор.
4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травки. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.
Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре
Куриный суп
На 100 гр - 57.86 ккал белки - 3.7 жиры - 1.88 углеводы - 6.16
Ингредиенты:
- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца (130г)
- зелень, куркума
Приготовление:
Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.
Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)
Куриный суп с яйцом (обед)
На 100 гр - 24.4 ккал белки - 3.26 жиры - 0.59 углеводы - 1.59
Ингредиенты:
5 л воды
800 гр куриных грудок или филе
1-2 луковицы (100 гр)
1-2 морковки (150 гр)
4-5 картофелин (250 - 300 гр)
2 яйца
Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
Соль, перец - по вкусу
Оливковое масло - 1 ст. л.
Приготовление:
1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.
2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.
3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!
4) В миске слегка взбить взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.

Грибная солянка (постное меню)
На 100 гр - 99.26 ккал белки - 2.93 жиры - 7.46 углеводы - 6.83
Ингредиенты:
Шампиньоны — 500 г
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1-2 шт.
Томатная паста — 2 ст. л.
Мука — 1 ст. л.
Масло растительное — 6 ст. л.
Огурцы соленые — 2-4 шт.
Маслины б/к — 1 баночка (200 г)
Соль — 1 ч. л.
Перец — щепотка
Лавровый лист — 2 шт.
Вода — 2 л
Свежая зелень — 1 пучок
Лимон - по вкусу
Приготовление:
1. Лук репчатый очистить, помыть и нарезать кубиками. Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.
2. В кастрюлю налить 3 ст. л. растительного масла. Выложить репчатый лук. Жарить, помешивая, на

среднем огне 1-2 минуты.
3. Затем выложить морковь и тушить вместе, 2-3 минуты.
4. Грибы помыть и порезать на кусочки. В сковороду налить 3 ст. ложки растительного масла. Выложить грибы. Жарить на среднем огне, помешивая, 5-6 минут.
5. Добавить томатную пасту и муку к луку с морковью, перемешать. Можно добавить немного воды. Тушить 2 минуты.
6. Порезать на кубики соленые огурцы. Огурцы добавить к овощам, перемешать и тушить ещё 5 минут. Затем добавить подготовленные грибы. Тушить 5 минут.
7. Открыть баночку маслин. Вскипятить чайник.
8 .Выложить маслины. Залить кипятком, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Варить солянку грибную 7-10 минут под крышкой.
9. Помыть и мелко нарезать зелень.
Всё, солянка грибная постная готова! Перед подачей посыпать зеленью. Можно положить в тарелку ломтик лимона.
Приятного аппетита!

Сырный суп с рыбой
на 100грамм - 56.03 ккал Б/Ж/У - 4.03/2.11/5.54
Ингредиенты:
250 гр филе форели или семги
300 гр картофель
200 гр шпинат или свекольные листья
150 гр морковь
100 гр репчатый лук
40 гр черешковый сельдерей(1 веточка)
150 мл сливки
150 гр мягкий плавленый сыр
1 ст.л оливковое масло
1 литр овощного или куриного бульона
соль,чёрный молотый перец по вкусу
Приготовление:
Все овощи очистить и нарезать.Нарезать форель небольшими кубиками.Шпинат помыть,нарезать.Вскипятить бульон,добавить картофель и сельдерей.Сделать поджарку,на оливковом масле обжарить лук,морковь.Добавить поджарку к картофелю и готовить до готовности картофеля.Затем добавить сыр,сливки,готовить 1 минуту,чтобы сыр расплавился.Затем добавить форель и шпинат,посолить суп и поперчить по вкусу,готовить 5-7 минут.
Приятного аппетита!

Жиросжигающий томатный суп
на 100грамм - 49.62 ккал Б/Ж/У - 0.98/2.86/5.39
Ингредиенты:
Корень сельдерея 1 шт.
Помидоры 5 шт.
Морковь 1 шт.
Репчатый лук 1 шт.
Оливковое масло 2 ст. ложки
Зелень 40 г
Соль
Перец
Приготовление:
Корень сельдерея очистите от кожицы, промойте под проточной водой и порежьте на мелкие кубики, затем выложите на сковороду, залейте небольшим количеством воды и потушите на медленном огне, пока он не станет мягким. Лук и морковь мелко нашинкуйте и обжарьте в масле. Томаты порежьте на две части и протрите через сито. Для такой процедуры лучше всего подойдут спелые и сочные плоды. Налейте в кастрюлю 1,5 л кипятка или овощного бульона, и запустите в него подготовленные овощи. Посолите, доведите до кипения и проварите в течение 3-5 минут. Снимите кастрюлю с огня, заправьте суп зеленью, вновь накройте крышкой и дайте настояться 10-15 минут
Приятного аппетита!

Окрошка с курицей и помидорами
На 100 гр - 54.39 ккал белки - 6.15 жиры - 1.83 углеводы - 2.95
Ингредиенты:
Филе куриное (отварное) — 200 г

Помидоры — 2 шт.
Огурцы — 1-2 шт.
Яйца отварные — 2 шт.
Зелень (лук, укроп, петрушка)
Чеснок — 2 зубчмка
Кефир — 400 мл
Вода кипяченая (охлажденная) — 100-150 мл
Лимонный сок по вкусу
Соль, перец черный молотый по вкусу
Приготовление:
Куриное филе порезать небольшими кусочками.
Добавить порезанные небольшими кубиками помидоры и огурцы.
Сюда же добавить измельченную зелень и яйца.
Посолить и поперчить, добавить чеснок, пропущенный через пресс, перемешать.
Кефир развести кипяченой холодной водой, залить подготовленную смесь. Лимонный сок добавить по вкусу. Окрошку охладить.
Приятного аппетита!

Суп для похудения
на 100грамм - 35.28 ккал Б/Ж/У - 1.6/1.11/4.35
Ингредиенты:
Капуста белокочанная – 400 г
Корень сельдерея – 300 г

Лук репчатый – 1 шт.
Набор замороженных овощей – 250 г
Помидор – 2 шт.
Соль – по вкусу
Оливковое масло – 1 ст.л.
Приготовление:
Корень сельдерея почистить, помыть, натереть на тёрке
В кастрюлю налить 2 литра воды. Дать воде закипеть, всыпать сельдерей.
Капусту тонко нашинковать, добавить в суп.
Репчатый лук почистить, помыть, мелко нарезать. Открыть пакет замороженных овощей (стручковая фасоль, болгарский перец, морковь, кабачок). Замороженные овощи и лук высыпать в суп.
Добавить пюре из свежего помидора. Варить суп 4-5 минут. Посолить по вкусу. В готовый суп добавить столовую ложку оливкового масла.
Приятного аппетита!