

SOPAS *que* **SECAM GORDURA**

só dietas

**DANY
BANANINHA**
Os ingredientes
que deixam a
sopa da bela
uma loucura de
gostosa!

Matam a fome e emagrecem mesmo!

Derreta

3kg em **7 dias**

RS
2,99

Com caldinhos e
alimentos que
TURBINAM A PERDA DE PESO

SOPAS para
acelerar o
metabolismo,
controlar o apetite,
aliviar a TPM...
TUDO!!!



MAGRA AGORA!

A receita que

- chapa a barriga
 - tira a gordura do corpo
 - detona 8kg em 1 mês
- feita com o alimento do momento!**

ISSN 1980-8399
9 771980 839003 19





Sopas que secam gordura

Turbine a perda de peso combinando os melhores ingredientes, acompanhamentos e horários para consumir os caldinhos

A sopa é o típico prato capaz de deixar a dieta mais rápida e fácil de ser seguida. Isso porque a combinação da água com as fibras dos legumes é capaz de deixar o corpo saciado por mais tempo, reduzindo as chances de você querer beliscar fora de hora. Para completar, as fibras presentes nos ingredientes colocam o intestino para funcionar e ajudam na eliminação do excesso consumido. "Para perder peso, a pessoa precisa primeiro resolver os possíveis problemas de constipação, por isso a sopa é uma excelente auxiliar", explica Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista do Projecto Portas Abertas, de Portugal.

Sopas também podem combater a retenção de líquidos típica durante a TPM. Ricas em água, elas também estimulam o funcionamento dos rins e a liberação das toxinas

que causam o inchaço abdominal. Nesse caso, a dica é elaborá-las com pouco sal e evitar produtos industrializados, já que o sódio presente na composição de ambos é o grande responsável pela retenção.

O emagrecimento pode ser turbinado com ajuda dos caldinhos se esses forem consumidos na hora certa. Segundo a nutricionista, a dica é ingerir um prato de sopa no início das refeições ou antes de sair de casa para algum evento. "Como o prato tem poucas calorias e é muito saciante, ele diminui o apetite para outros alimentos mais calóricos, como a sobremesa", recomenda.

Quanto ao horário do dia, especialistas recomendam o consumo da sopa no período noturno, quando o metabolismo tende a desacelerar. Por ser leve, ela irá saciar o corpo e será de fácil digestão.

De tudo um pouco

A sopa tem como benefício ser um alimento nutricionalmente completo, desde que balanceado com todos os grupos alimentares. Em linha gerais, os legumes são fontes de carboidratos e as carnes de proteína. Enquanto os primeiros fornecem energia para o corpo, o segundo grupo é responsável pela formação e manutenção dos músculos. Entretanto, é importante lançar mãos de alguns truques para deixar a refeição magrinha. “A sopa deve ser sempre consumida de preferência com pouca batata e cenoura, substituindo essas por abóbora, abobrinha, chuchu e berinjela”, orienta Jacqueline. “Já os alimentos proteicos devem ser 1 bife de carne branca picado (como frango e peixe), 1 lata de atum ou 1 ovo”, orienta a profissional.

Para completar, a cota de gordura boa pode ser representada por 1 colher (sopa) de azeite de oliva, acrescentado de preferência no prato pronto.

Amiga do bolso

Quando o assunto é praticidade, os caldinhos também saem na frente. Em primeiro lugar, todos os seus ingredientes são baratos e fáceis de encontrar, de forma que uma dieta à base de sopa não costuma pesar no bolso. As sopas também não exigem muitos utensílios para serem produzidas: em alguns casos você precisará apenas de uma panela de pressão e de um liquidificador.

Outra vantagem é que você pode preparar os caldos num único dia e congelá-los para serem consumidos ao longo da semana. E por ser elaborada com alimentos naturais e turbinada com vitaminas e minerais, a sopa pode fazer parte do cardápio da família toda sem problemas, aumentando as chances do seu programa de emagrecimento ser um sucesso.

Contra a monotonia

Quem já tentou emagrecer provavelmente se deparou com alguma dieta restritiva, que sugere o consumo de apenas um tipo de alimento ao longo do dia. Além de prejudicar a saúde – uma vez que proporciona poucas vitaminas e minerais ao corpo – esse tipo de cardápio também é difícil de ser seguido. Afinal, quem aguenta passar a semana ingerindo apenas uma única comida?

Por esse motivo, a dica para aliar emagrecimento e saúde é incorporar a sopa em horários estratégicos do dia, como o jantar.

Um segundo ponto positivo da sopa é que ela permite inúmeras variações: basta misturar ingredientes e temperos para conquistar um tipo de sopa diferente por dia. E acredite: com variedade na mesa, sua dieta tem tudo para ser bem-sucedida.

Noite feliz

Muita gente não sabe, mas a sopa ingerida à noite pode ser uma excelente coadjuvante para um sono tranquilo. Enquanto massas, carnes vermelhas e outros alimentos de difícil digestão podem levar à insônia, a sopa é leve e não sobrecarrega o estômago e o intestino. “A água ajuda a dissolver os nutrientes dos legumes e das hortaliças. Para completar, alguns legumes favorecem a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. Eles acalmam o nosso corpo e providenciam um sono restaurador”, afirma a nutricionista Jacqueline Dias Fernandes.

BEM ACOMPANHADOS

Não adianta a sopa ser magrinha se os acompanhamentos forem calóricos. Isso vale principalmente para o queijo, que é rico em gordura de origem animal. Restrinja-se a 1 colher (chá) de queijo ralado ou opte por ralar em cima da sopa uma fatia de queijo branco (pode ser cottage, ricota ou queijo de minas light). Leite integral também deve passar longe da sua sopa, assim como creme de leite e Catupiry®.

Quando o assunto são os pães, troque o francês (que possui mais de 300 calorias) por 1 fatia do integral (que na maioria das vezes não chega a 50 calorias). Mas atenção: se a sopinha tiver excesso de carboidratos, como macarrão, batata ou cenoura, a dica é deixar o pão de lado, ok?

