

# DIETA DA SOPA

## Ingredientes:

- 1 Berinjela;
- 1 Nabo;
- 2 Maços de Cheiro Verde;
- 2 Tomates picados sem pele e sem sementes;
- 1 Maço de Salsão ou Aipo;
- 1 Repolho Grande;
- 4 Cenouras (ou 4 cebolas grandes picadas);
- 1 Maço de Couve;
- 1 Cabeça de Alho.

Tempere com Sal, Pimenta, Curry, Sálvia, Salsa.

Ferva por dez minutos, então abaixe o fogo estendendo o ponto de fervura até que os legumes estejam tenros. Tempere a gosto. Bata tudo no liquidificador.

Esta sopa pode ser tomada em qualquer momento do dia ou em momentos que se tenha fome.

**Dica:** Se for sair, utilize uma garrafa térmica ou um tupperware e leve-a com você.

## Acompanhamentos:

### 1º dia

#### Todas as frutas exceto a banana.

Tome a sopa pelo menos uma vez no decorrer do dia. Para beber: Chá, café, suco de uva ou água a vontade, porém tudo sem açúcar. Tome e coma somente sopa e frutas no 1º dia.

**Dica:** Melancia e melão possuem menos calorias que a maioria das outras frutas.

### 2º dia

#### Todos os legumes e verduras.

Coma até que esteja farto: Legumes e verduras frescas de sua preferência, crus ou cozidos. Coma a sopa o quanto desejar no decorrer do dia. Tente comer os legumes verdes folhosos, mas afaste-se de feijões secos, grão de bico, ervilhas e milho. Na hora do jantar se quiser, pode comer uma batata grande cozida com manteiga.

**Lembre-se:** Não coma frutas neste 2º dia.

### 3º dia

#### Todas as frutas, legumes e verduras.

Tome e coma a sopa, frutas, legumes e verduras o quanto desejar.

**Lembre-se:** Não coma batata cozida.

**Se você tiver comido por três dias tudo o que foi indicado e em quantidade suficiente e equilibrada, já terá perdido peso!**

### 4º dia

#### Bananas e leite desnatado.

Coma até 8 bananas e beba tantos copos de leite desnatado desejar. Tome sopa pelo menos uma vez no decorrer do dia. A banana e o leite possuem calorias, carboidratos, potássio, proteínas e cálcios que seu corpo estará precisando e irá diminuir o desejo imenso de consumir açúcar.

### 5º dia

#### Bife e tomates

Você pode comer neste dia 280 a 400 gramas de bife grelhado ou frango, juntamente com o conteúdo de uma lata de tomates frescos e firmes. Tome a sopa pelo menos uma vez no decorrer do dia.

Tente beber de 6 a 8 copos de água durante o dia para lavar e eliminar o ácido úrico que está em seu corpo.

**6º dia**

### **Bife, legumes e verduras.**

Coma bife ou frango grelhado (até três pedaços grandes), legumes e verduras em quantidades razoáveis, mas não coma batata cozida. Tome a sopa pelo menos uma vez no decorrer do dia.

**7º dia**

### **Arroz, sucos, frutas e legumes.**

Dê preferência ao arroz integral. Tome os sucos sem açúcar e os legumes coma à vontade. Tome a sopa pelo menos uma vez no decorrer do dia.

Ao final de sete dias se a dieta tiver sido feita corretamente, você deverá ter perdido de **4.500 a 7.500** Kg. Se você tiver perdido de **7.600 a 8.200** Kg, pare de fazer a dieta por 2 a 3 dias e recomece novamente.

Esta é uma dieta rápida de queima de gorduras e o segredo é que você queimará mais calorias do que está sendo adicionada em seu organismo.

**Importante:** Não é permitido absolutamente nada alcoólico em nenhum momento de seu regime por causa da remoção do desenvolvimento de gordura em seu sistema.

**Dica:** Com a dieta seu intestino estará funcionando melhor, mas se for necessário, você poderá tomar uma xícara de leite com farelo de fibra.

### **Não é permitido:**

- Pão;
- Frituras;
- Bebida alcoólica, refrigerantes diet ou outra bebida dietética.

A sopa pode ser tomada a qualquer hora que você sinta fome e na quantidade que desejar, pois a mesma não possui calorias. Quanto mais tomar, mais você perde peso.

O organismo de cada pessoa é diferente, portanto esta dieta poderá afetar cada um de maneira diferente. Sempre converse antes com seu médico.

**Nota:** Todo programa alimentar deve ser realizado sob supervisão médica.