

Vuoi perdere peso in fretta, magari prima o dopo le feste di Natale e Capodanno, vuoi rimetterti in forma a gennaio e non hai idee?

Questa guida, che puoi anche scaricare in pdf, ti spiegherà come fare una dieta delle zuppe.

Butta via il minestrone e crea in casa queste ricette funzionali al dimagrimento, perché preparate in modo da non crearti gonfiore, e soprattutto a base di verdure drenanti e di combinazioni alimentari efficaci.

Ma prima di tutto: come funziona la dieta delle zuppe?

## DIETA DELLE ZUPPE: ECCO LO SCHEMA DA SEGUIRE

La dieta delle zuppe si può fare in due modi.

1. Un **regime drastico** e veloce se abbiamo esagerato a tavola, da non seguire per più di una o due settimane. Con il regime drastico perdi 5-6 chili.
2. Un **regime moderato** da seguire per 4 settimane, per perdere 3-4 chili in un mese.

## DIETA DELLE ZUPPE: SCHEMA 1

### **Colazione.**

150 grammi di yogurt greco scremato o 250 ml di latte scremato o di soia.

Caffè o tisana o tè senza zucchero.

100 grammi di kiwi, arancia, mirtilli, pera.

Dolcificante permesso purché a zero calorie.

### **Pranzo.**

Una zuppa **dalla lista del gruppo 1.**

20 grammi di grana padano o 35 grammi di bresaola.

Caffè o tè senza zucchero.

### **Cena.**

Una zuppa **dalla lista del gruppo 1** o un piatto di minestrone leggerezza passato.

100 grammi di carne di vitello o pollo o tacchino o 120 grammi di merluzzo o tonno al naturale o uno shake proteico con uno scoop di proteine in polvere a tuo gusto.

Niente olio per la carne ma solo erbe aromatiche e spezie.

**Snack 1:** una clementina.

**Snack 2:** 10 mandorle o 8 grammi di cioccolato extra fondente.

## **DIETA DELLE ZUPPE: SCHEMA 2**

### **Colazione.**

200 ml di latte scremato, 3 biscotti secchi tipo frollini, caffè o tè a scelta, 125 grammi di yogurt bianco magro con stevia e cannella o spolverata di cacao.

In alternativa allo yogurt: un uovo sodo.

In alternativa ai biscotti: una fetta biscottata con 2 cucchiaini di marmellata.

### **Pranzo.**

Una zuppa **della lista del gruppo 2**.

20 grammi di parmigiano o un uovo.

2 mandorle e un caffè.

### **Cena.**

Una zuppa **della lista del gruppo 1**.

20 grammi di pane integrale o un cucchiaio di pastina o riso da lessato.

100 grammi di carne di vitello o 125 grammi di carne di pollo o tacchino o 80 grammi di bresaola o 125 grammi di merluzzo, spigola o orata, o 150 grammi di cozze o vongole o 90 grammi di ricottina light o 100 grammi di legumi lessi da barattolo a scelta.

**Merenda.** 150 grammi di yogurt greco scremato con un cucchiaino di miele o un quarto di spicchio di mela.

**Snack.** 10 grammi di cioccolato extra fondente o 100 grammi di

arancia.

**Una volta a settimana solo per questo schema 2: un pasto libero permesso a scelta.**

## **DIETA DELLE ZUPPE: RICETTE PER GRUPPO**

Ricette gruppo 1.

Zuppa dimagrante e antigonfiore.

Crema dietetica e drenante.

Minestra di cavolo detox e drenante.

Zuppa miracolosa di Mireille.

Crema di zucca dietetica.

Vellutata vegan ai funghi (ridurre a un cucchiaino in totale la margarina per 4 porzioni).

### **Ricette gruppo 2.**

Vichyssoise light (senza grano saraceno)

Crema di cavolfiore

Minestra alla barbabietola.

Crema diuretica ai finocchi

Zuppa piccante Weight Watchers.

Vellutata light e detox alla curcuma.