

Холодные супы для разгрузочного дня



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.ru/freediag>



Содержание

СУП СО ШПИНАТОМ «ОСВЕЖАЮЩИЙ»	4
ГАСПАЧЧО «В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ»	5
СУП КЕФИРНЫЙ «ОЧИЩАЮЩИЙ»	6
ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК «ЧИСТОЕ БОРДО»	7
РЫБНЫЙ ХОЛОДНЫЙ СУП «ЛАПЛАНДСКИЙ»	8
КЛУБНИЧНЫЙ СУП «НА СЛАДКУЮ ТОЧКУ!»	9
ХОЛОДНЫЙ СУП С ИНДЕЙКОЙ «ВСЕ ВИДЕЛИ МОИ ГЛАЗА, НО СНОВА ВЕРНУЛИСЬ К ОКРОШКЕ!»	10



Суп со шпинатом «Освежающий»

15 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Вода 1 л
- Шпинат 150 г
- Зеленый лук 30 г
- Укроп 30 г
- Петрушка 50 г
- Огурец 2 шт.
- Яичные белки 8 шт.
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шпинат промыть и порезать.
2. Яичные белки вылить в отдельную миску и взбить вилкой до легкой пены.
3. Белки можно отварить отдельно, порезать кубиками и добавить на завершающем этапе.
4. В кастрюлю налить воду, добавить шпинат, поставить на огонь и довести до кипения.
5. В кипящую воду вылить яичные белки, одновременно помешивая ложкой.
6. Огонь убавить, добавить соль и варить суп 5 минут.
7. Снять суп с огня и остудить до комнатной температуры.
8. Огурец помыть и порезать соломкой.
9. Лук, укроп и петрушку помыть и порезать.
10. Порезанную зелень добавить в суп, перемешать и убрать в холодильник на 30-50 минут.
11. Охлажденный суп разлить по порционным тарелкам и добавить, по желанию, обезжиренный мягкий творог.



Гаспаччо «В первой половине дня»

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Томаты 7 шт.
 - Болгарский перец 1 шт.
 - Огурец 1 шт.
 - Хлеб серый 80 г (можно заменить булкой из псиллиума - будет источник клетчатки)
 - Чеснок сухой 5 г
 - Бальзамический уксус 2 ст.л.
 - Оливковое масло 2 г
 - Петрушка 10 г
- Соль по вкусу
 - Перец черный молотый по вкусу
 - Вода (для бланширования овощей) 2 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб порвать на кусочки и сбрызнуть бальзамическим уксусом, присыпать чесноком. Дать постоять 15-20 минут.
2. Помидоры и перец опустить в кипяток на пару минут.
3. Снять кожицу с перца и помидоров.
4. Нарезать бланшированные овощи крупными кусочками.
5. Огурец очистить от кожуры и нарезать.
6. Петрушку нарезать мелко.
7. Взбить все ингредиенты блендером, вместе с хлебом и оливковым маслом. Подсолить и поперчить по вкусу.
8. Перед подачей суп охладить и украсить петрушкой.
9. В качестве белка можно приготовить на двустороннем гриле куриные грудки, - до поджаристой корочки. Порезать кубиками и добавить в суп.



Суп кефирный «Очищающий»

30 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Кефир 1% 350 мл (для сытности можно добавить очищенный казеин 15-20 гр. Или любой другой протеин)
- Огурец свежий 2 шт.
- Укроп свежий 20 г или по вкусу
- Петрушка свежая 20 г или по вкусу
- Лук зелёный 20 г или по вкусу
- Листья салата 10 г
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурец помыть и нарезать мелкими кубиками.
2. Листья салата промыть. Обсушить и нарезать тонкими полосками.
3. Лук помыть, обсушить и мелко нарезать.
4. Петрушку и укроп помыть, обсушить и мелко порубить ножом.
5. Часть петрушки с укропом помять с солью в тарелке, в которой будет подаваться суп.
6. Затем в тарелку положить огурец, зелень, салат и залить кефиром.
7. Перед приготовлением супа все продукты должны быть хорошо охлаждёнными.



Холодный свекольник «Чистое бордо»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Свекла маринованная 330 г
- Кефир 1% 1000 г
- Вода 0,5 л
- Огурец 250 г
- Яичные белки 6 шт.
- Картофель молодой 200 г
- Уксус яблочный 1 ст.л
- Укроп по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В суповую кастрюлю вылить свеклу с рассолом, сюда же добавить весь кефир, кипяченую охлажденную воду и уксус, посолить по вкусу.
2. Картофель и яйца отварить и остудить. Из яиц изъять желток. Нарезать не крупно белки и картофель. Свежие огурцы нарезать соломкой. Овощи соединить , перемешать, добавив порезанный укроп.
3. При подаче положить в тарелку горстку овощей и залить свекольно-кефирной смесью. Идеально в жару - не хуже нашей любимой окрошки!



Рыбный холодный суп «Лапландский»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Лук 1 шт.
- Чеснок 1 зуб.
- Яблоко 1 шт.
- Огурец 1 шт.
- Йогурт питьевой 0% 500 мл
- Масло оливковое 2 г
- Фенхель 40 г
- Треска горячего копчения 200 г
- Лимон 0.5 шт
- Соль по вкусу
- Перец черный по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук крупно нарезать, чеснок очистить и раздавить, пассеровать на пшке оливкового масла до мягкости.
2. 3/4 огурца крупно нарезать, половину яблока очистить и тоже крупно нарезать.
3. Из лука, чеснока, подготовленных яблока и огурца, нескольких веточек фенхеля и йогурта сделать пюре с помощью блендера.
4. Посолить, поперчить по вкусу и поставить в холодильник.
5. Оставшиеся яблоко и огурец нарезать мелкими кубиками, яблоко предварительно очистить.
6. Сбрызнуть лимонным соком и добавить немного лимонной цедры и мелко нарубленной зелени фенхеля.
7. Копченую рыбу разделить руками на хлопья.
8. Рыбу соединить с нарезанными огурцом и яблоком.
9. При подаче положить в центр тарелки несколько ложек огуречно-рыбной смеси и залить охлажденным супом-пюре.



Клубничный суп «На сладкую точку!»

60 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Клубника 400 г
- Вишневый сок без сахара 200 мл.
- Лимонный сок 4 ст.л.
- Яичный белок 2 шт.
- Стевия (эритрит) по вкусу
- Соль по вкусу
- Мята 2 г
- Пектин (или псиллиум) 2-5 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Клубнику помыть, удалить плодоножки, отложив при этом несколько ягод для украшения.
2. Смешать ее с вишневым и лимонным соком. Для густоты и клетчатки добавить пектин или псиллиум 2-5 г.
3. Взбить блендером и поставить в холодильник.
4. Яичный белок взбить, подсыпая постепенно эритрит и соль, до тех пор, пока масса не станет глянцевой.
5. Из яичного белка ложками сформировать шарики и варить их в горячей, но не кипящей воде 2-3 минуты.
6. Достать и дать обсохнуть.
7. При подаче украсить суп ягодами, мятой и белковыми шариками.



Холодный суп с индейкой «Все видели мои глаза, но снова вернулись к окрошке!»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Грибы 500 г
 - Грудка индейки 300 г (приготовленная на двустороннем гриле до поджаристой корочки)
 - Огурец 2 шт
 - Яичные белки 4 шт
 - Лук зеленый 15 г
 - Укроп 10 г
 - Соль по вкусу
- Вода 2 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промыть грибы и отварить их в воде.
2. Готовые грибы вынуть, охладить и нарезать кусочками.
3. Отвар тщательно процедить, сохранить!
4. Яйца отварить, охладить и нарезать кубиками (предварительно изъязв желтки).
5. Кубиками нарезать огурцы и индейку.
6. Мелко порубить зелень.
7. В кастрюле соединить грибы, индейку, яйца, огурцы и зелень.
8. Заливаем холодным грибным отваром, посолить.
9. Разлить по тарелкам, при желании можно добавить обезжиренный мягкий творог.



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<https://hudeem-online.ru/programs/>

