



DIETA DE LA SOPA QUEMA GRASA

Descripción

A veces nos damos cuenta de que nuestro cuerpo necesita limpiarse. Para esos momentos, te sugerimos tomar un caldo depurativo para limpiar el organismo y adelgazar. Todos los ingredientes de este caldo se caracterizan por sus efectos diuréticos y adelgazantes, por lo que pronto verás los primeros resultados después de tomarlo durante varios días. Puede ser un primer plato ideal para el almuerzo o una cena ligera perfecta. Es una sopa a base de cebolla, apio, puerro y limón. Te contamos cómo prepararlo.

cebolla para bajar de peso

La cebolla es un alimento muy diurético y depurativo, bajo en calorías y saciante. Para aprovechar todas estas propiedades, lo mejor es comerlo cocido, de esta forma aumentamos su poder adelgazante.



La sopa de cebolla que te ayuda a perder peso en solo una semana

Apio, el gran aliado para adelgazar

El apio es uno de los alimentos más habituales en las dietas de adelgazamiento. Es una hortaliza muy rica en agua, fibra, vitaminas y sales minerales como potasio, calcio y magnesio. Entre sus propiedades destaca su potente acción diurética, perfecta para controlar la presión arterial y el colesterol. También es un laxante natural y tiene muy pocas calorías.

Este caldo depurativo con limón te ayudará a reducir la barriga y a adelgazar píxel

La importancia del limón para quemar grasa

El jugo de limón es el complemento ideal para la limpieza de este caldo. Además, le da un toque de sabor diferente. Es muy rica en vitamina C, calcio, magnesio, potasio, fósforo y fibra. Es un potente depurativo y nos ayuda a quemar grasa abdominal. Además, facilita la digestión y nos aporta energía.

La sopa de repollo te ayudará a perder peso en un par de semanas. píxel

Cómo preparar el caldo depurativo para limpiar el cuerpo

La preparación de este caldo para la limpieza interna es muy sencilla. Necesitarás una cebolla, un manojo de perejil, dos puerros, una rama de apio y un limón. Lavar, pelar y cortar todas las verduras en trocitos pequeños. Cocine en una cacerola a fuego lento durante 15 minutos. Pasado este tiempo, retira del fuego y añade el jugo de limón. Puedes agregar el doble de cada ingrediente y hacer un caldo para una semana. Guárdalo en la nevera y todo lo que tienes que hacer es calentarlo y beberlo.



El caldo depurativo que limpia tu organismo y adelgaza en 5 días

Los mejores caldos depurativos para limpiar el cuerpo

Si te ha gustado la receta de este caldo desintoxicante para desintoxicar el organismo, seguro que te interesan otras sopas diuréticas y bajas en calorías que te ayudarán a adelgazar. Puedes elegir el que más te guste o mezclar y combinar varios para no aburrirte. Si quieres olvidarte de la celulitis, la sopa de tomate es tu mejor opción. Si quieres perder barriga, prueba la sopa de apio y cebolla.



La sopa de verduras adelgazante que te ayuda a quemar grasa

Cualquiera que sea la sopa depurativa que elijas, debes saber que ninguna es mágica y que no perderás peso por ti mismo. Para que estos caldos depurativos sean efectivos, debes combinarlos con una dieta sana y equilibrada y ejercicio físico. Solo la combinación de estos factores te permite realmente olvidarte de los kilos superfluos para siempre.

Fecha de creación

marzo 2023