

# SOPA PARA EMAGRECER

UM GUIA PARA INICIANTES SOBRE  
COMO FAZER A DIETA DA SOPA  
PARA PERDER PESO RÁPIDO





# Sumário

CAPÍTULO 1: O QUE É A DIETA DA SOPA .....	3
CAPÍTULO 2: COMO FUNCIONA .....	4
CAPÍTULO 3: VANTAGENS E DESVANTAGENS .....	5
CAPÍTULO 4: COMO FAZER A DIETA DA SOPA.....	8
CAPÍTULO 5: SUGESTÃO DE CARDÁPIO.....	10
CAPÍTULO 6: SOPAS PARA A DIETA .....	12



# CAPÍTULO 1: O QUE É A DIETA DA SOPA

Ingerir líquidos, principalmente água, é fundamental para a saúde e para o sucesso de qualquer dieta.

Mas, se o objetivo é perder peso, além da água, também é importante investir em trocas espertas na alimentação, como a substituição de um prato de arroz e feijão por uma sopa super nutritiva e light.

Por isso, a dieta da sopa é uma opção para quem quer emagrecer rápido.

Essa dieta foi criada para ser utilizada por pacientes do Instituto do Coração de São Paulo, os quais precisavam emagrecer antes de fazer cirurgias no coração.

Mas, o sucesso foi tanto que acabou sendo incorporada por quem busca secar o excesso de gordurinhas e desintoxicar o organismo.

Seguindo o plano alimentar de sete dias, é possível eliminar até 1kg por dia, isto porque há uma redução calórica significativa, já que a dieta consiste em sopa no almoço e jantar, vegetais, frutas e pouca proteína.



# CAPÍTULO 2: COMO FUNCIONA

Durante a dieta da sopa, uma ou mais refeições são substituídas pelo consumo de um caldo.

Como limita bastante a ingestão de calorias, o recomendado é segui-la por 7 dias até um mês, no máximo.

De preferência, a sopa deve entrar em uma ou duas refeições diárias - almoço e jantar.

Há quem opte também por substituir as refeições intermediárias (além do almoço e do jantar) por um caldo, o que torna o regime bem mais restrito e difícil de levar adiante.

Se escolher esse segundo modelo, o ideal é limitá-lo a uma semana de duração e depois voltar a comer sólidos (ou alimentos que não sopa) entre as refeições principais.

A ideia é consumir caldos nutricionalmente ricos e equilibrados, porém com poucas calorias, em uma ou mais refeições do dia.

Mas não se trata de pegar tudo o que tiver na geladeira, cozinhar e pronto --isso pode acabar deixando o prato calórico demais.

A sugestão é escolher um tubérculo ou raiz (inhame, batata, batata-doce, mandioquinha, mandioca) e duas ou três variedades de legumes e verduras (repolho, couve, acelga, aipo, vagem, espinafre, abóbora, cenoura, chuchu etc.).

É possível também acrescentar uma proteína animal (peito de frango desfiado ou carne).



Os ingredientes devem ser cozidos e não podem ser batidos no liquidificador, mas apenas amassados ou parcialmente processados (de modo a deixar pedaços grandes) a fim de preservar as fibras e estimular a mastigação, o que ajuda na saciedade.

Acompanhamentos como croutons e queijo parmesão devem ser trocados por porções pequenas de sementes (de girassol, abóbora ou chia) ou granola salgada.

Importante: a água do cozimento dos vegetais deve ser sempre aproveitada, pois concentra as propriedades nutricionais dos alimentos.

## CAPÍTULO 3: VANTAGENS E DESVANTAGENS

**As vantagens da dieta da sopa são:**

- A perda de líquidos pode se refletir na diminuição da celulite e no aumento do bem-estar geral;
- O intestino também passa a funcionar melhor, contanto que se siga a recomendação de preparar as sopas sem bater completamente os ingredientes e, com isso, preservar o máximo de fibras;



- Com o intestino trabalhando como deve para eliminar toxinas, a tendência é melhorar também a disposição, o humor e a aparência da pele;
- Outra vantagem é o potencial antienvelhecimento da dieta, dependendo da escolha de vegetais usados nas preparações e das frutas consumidas nos outros momentos do dia;
- Elevado consumo de legumes e verduras, alimentos fontes de vitaminas e minerais fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Os adeptos da dieta da sopa, durante o período de realização da dieta, consomem estes alimentos como ingredientes das sopas, o que pode estar de acordo com a recomendação de consumo para esse grupo alimentar que é de, no mínimo, 3 porções ao dia.

### **Já as desvantagens são:**

- A dieta da sopa é muito pobre em calorias, ficando muito abaixo das necessidades energéticas de um indivíduo adulto e assim representando uma grande restrição energética;
- Durante o período em que a dieta é realizada, seus seguidores podem apresentar fraqueza, tonturas, dores de cabeça, cansaço, mau humor e indisposição. Estes sintomas estão relacionados à baixa ingestão de carboidratos, principal fonte de energia do organismo, ocasionada pela



exclusão das massas como pães, biscoitos, macarrão, arroz, entre outros.

- O cardápio proposto pela dieta, apesar de rico em vitaminas e minerais é pobre em proteínas, carboidratos e gorduras, contrariando os princípios de alimentação saudável e equilibrada. A restrição de leguminosas pode comprometer o fornecimento de aminoácidos e proteínas ao corpo, bem com comprometer a adequada ingestão de ferro, nutriente essencial para o transporte de oxigênio, encontrado no feijão;
- A restrição de gorduras pode também prejudicar o organismo, uma vez que esse nutriente está relacionado à composição de hormônios e atua na absorção de vitaminas lipossolúveis;
- Quem tem histórico de transtornos alimentares não deve seguir o método, já que a restrição pode desencadear episódios de compulsão.

Por isso, a dieta deve ser feita por 7 dias. Algumas pessoas fazem por 30 dias, incluindo, nesse tempo, comidas sólidas e mais proteínas nas refeições.



# CAPÍTULO 4: COMO FAZER A DIETA DA SOPA

A dieta consiste em substituir as refeições principais (almoço e janta) por uma sopa, sempre a mesma, criada para a dieta.

O ideal é não alterar os ingredientes da receita e seguir o cardápio por uma semana no máximo. Além da sopa, frutas, legumes e chás estão liberados durante a dieta.

Se o indivíduo quiser emagrecer mais, é possível refazer a dieta, mas somente depois de 3 a 4 dias de pausa.

Durante esse período, é imprescindível manter uma alimentação equilibrada e com alimentos não líquidos.

A dieta não é recomendada para gestantes e indivíduos com hipoglicemias.

Além disso, durante a realização do plano alimentar, é indicado praticar apenas exercícios leves e com intensidade baixa, como caminhadas.

Além de substituir o almoço e jantar pela sopa, para as outras refeições é preciso seguir algumas regras. Confira:

**1º Dia:** Coma todas as frutas que desejar (nada de exageros), exceto banana e abacate. Beba chá, suco de uva (sem açúcar) e água à vontade. Tome a sopa pelo menos 2 vezes ao dia;

**2º Dia:** Coma todos os legumes frescos e verduras que desejar (podem ser crus ou cozidos). No jantar, se quiser, coma uma



batata grande cozida com manteiga. Tome a sopa sempre que desejar.

**3º Dia:** Coma frutas e legumes à vontade, exceto batata. Tome a sopa pelo menos duas vezes ao dia.

**4º Dia:** Coma até 8 bananas e beba leite desnatado à vontade. Tome a sopa pelo menos 2 vezes ao dia.

**5º Dia:** Coma de 280 a 400g de carne vermelha ou branca grelhada, com uma porção de tomates frescos e firmes temperados com sal, limão e azeite de oliva. Tome a sopa pelo menos 2 vezes ao dia, beba de 6 a 10 copos de água durante o dia, para eliminar o ácido úrico.

**6º Dia:** Coma até 3 bifes grandes grelhados de carne vermelha ou branca acompanhados de legumes cozidos, exceto batata. Tome sopa pelo menos 2 vezes ao dia. Beba água, café, chá e sucos sem açúcar à vontade.

**7º Dia:** No último dia, é liberado o consumo de arroz integral, legumes cozidos ou crus à vontade. Tome a sopa pelo menos 2 vezes ao dia. Beba água, café, chá e sucos sem açúcar à vontade.



# CAPÍTULO 5: SUGESTÃO DE CARDÁPIO

## Café da manhã

### 1ª opção:

- 1 xícara de chá verde
- 1 fatia de queijo branco
- 1 fatia de manga

### 2ª opção:

- 1 xícara de chá de hibisco
- 2 fatias de mamão formosa com 1 colher de farinha de chia

### 3ª opção:

- 1 copo de suco (100ml de água de coco + 5 morangos + 6 gomos de uvas roxas + 1 colher de chá de canela + 1 colher de sopa de amaranto em flocos)

### 4ª opção:

- Suchá de kiwi com capim santo (bater no liquidificador 1 xícara do chá com 1 kiwi picado e 5 folhas de hortelã)
- 1 Maçã



## Lanche da manhã

- 1<sup>a</sup> opção: 8 morangos
- 2<sup>a</sup> opção: 1 pera
- 3<sup>a</sup> opção: 1 fatia de melão picado
- 4<sup>a</sup> opção: 1 pêssego

## Almoço

- 3 conchas da sopa

## Lanche da Tarde

- 1<sup>a</sup> opção: 1/2 mamão papaia + 1 colher de linhaça dourada
- 2<sup>a</sup> opção: 1 fatia de queijo branco + 1 cacho de uvas roxas
- 3<sup>a</sup> opção: 1 xícara de chá branco + 2 ameixas pretas
- 4<sup>a</sup> opção: 1 xícara de salada de frutas

## Jantar

- 2 conchas da sopa



# CAPÍTULO 6: SOPAS PARA A DIETA

## Sopa de frango com legumes, mandioquinha e couve

### Ingredientes

- 300 gramas de frango
- 4 colheres de servir cheias de legumes de sua preferência (chuchu ou cenoura, por exemplo)
- 2 colheres de servir de mandioquinha
- 4 punhados de couve
- Cebola, alho, sal e azeite extravirgem para refogar

### Modo de preparo

Em uma panela, aqueça um fio de azeite e adicione o frango em cubos pequenos até que fique selado. Tempere com cebola, alho e sal a gosto.

Quando a carne estiver dourada, coloque os demais ingredientes, mexa e acrescente água até cobrir tudo.

Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que o legume esteja bem mole.

Se desejar, bata uma parte da sopa para deixá-la mais cremosa e junte com o restante dos ingredientes em sua forma mais densa.



# Sopa de Legumes

## Ingredientes

- 1 berinjela
- 3 cenouras
- 2 xícaras de vagem picada
- 2 tomates picados
- 1 repolho grande
- 1 nabo
- 1 cebola picada
- 2 maços de cheiro verde
- 1 maço de aipo ou salsão
- 1 dente de alho
- 4 jilós
- 2 pimentões
- Pouco sal e pimenta do reino

## Modo de preparo

Higienizar os legumes, cortá-los em pedaços pequenos ou médios, colocar em uma panela grande e cobrir com água.

Tempere e leve a panela a fogo alto e, quando começar a ferver, abaixe o fogo.

Deixe cozinhar até que os legumes fiquem bem macios. Quando a sopa já estiver pronta, desligue o fogo, deixe esfriar e, se quiser, leve-a à geladeira dispondo-a em vários potes. Não é necessário batê-la no liquidificador.



## Sopa de carne com repolho

### Ingredientes

- 300 gramas de carne moída
- 4 colheres de servir cheias de cenoura
- 2 colheres de servir de batata-doce
- 4 punhados de brócolis
- Cebola, alho, sal e azeite extravirgem para refogar

### Modo de preparo

Aqueça o fio de azeite e adicione a carne moída até que perca o tom avermelhado. Em seguida, coloque cebola, alho e sal. Mexa até que dourem e adicione os demais ingredientes picadinhos.

Cubra tudo com água e deixe cozinhar até que os legumes fiquem moles. Bata no liquidificador e sirva.

## Creme de Abóbora com Frango

### Ingredientes

- 1/2 abóbora moranga
- 500g de peito de frango em cubos
- 1 cebola pequena picada
- 1 litro de água fervente
- 1 caixinha de creme de leite (opcional)



- Alho, pimenta, cebola, sal, salsinha e cebolinha a gosto
- Azeite para refogar

## Modo de Preparo

Tempere o frango usando um pouco de sal, limão e ervas aromáticas e verduras como alho, cebola, salsinha, alecrim, cebolinha e pimenta.

Deixe descansar por pelo menos 1h para o frango absorver o sabor.

Corte a abóbora em cubos grandes e coloque em uma panela, adicionando água fervente só até cobrir ligeiramente os cubos de abóbora, deixando cozinhar por cerca de 5 a 10 minutos para que ela ainda fique firme.

Bata a abóbora ainda quente com a água de seu cozimento no liquidificador ou com o mixer.

Em outra panela, refogue a cebola no azeite e adicione os cubos de frango, deixando-os dourar.

Em seguida, adicione água fervente aos poucos, até que o frango fique bem cozido e macio. Adicione o creme de abóbora batido e corrija o sal e a pimenta a gosto, deixando ferver por cerca de 5 a 10 minutos em fogo baixo.



# Sopa de carne com abobrinha

## Ingredientes

- 1/2 abobrinha
- 2 cenouras
- 1 xícara de vagem picada
- 1 tomate picado
- 500g de carne moída magra
- 1 cebola picada
- 1 maço de cheiro verde
- 1 maço de aipo ou salsão
- 2 dentes de alho
- Pitada de sal e de pimenta do reino
- Azeite para refogar

## Modo de preparo

Temperar a carne com sal, alho e pimenta. Lavar bem os legumes e cortar em cubos. Refogar a cebola no azeite e adicionar a carne moída, deixando-a dourar. Adicionar os legumes na panela e cobrir tudo com água fervente. Adicionar os temperos a gosto e deixar cozinhando em fogo baixo até que a carne esteja macia e os legumes cozidos. Veja outras receitas de sopas para perder peso.