

Klare Suppen machen in jeder Form eine gute Figur

Wenn möglichst wenig Kalorien satt machen sollen, gibt es nichts Besseres als eine Suppe. Klar – aber nicht mit Sahne.

🍴 Ideal sind klare Gemüsesuppen, da sie zwar arm an Kalorien, aber reich an Geschmack und Nährstoffen sind. Dank der ebenfalls enthaltenen Nahrungsfasern sättigen diese Suppen im Verhältnis zu ihrem Kaloriengehalt besonders gut. Heiss genossen erst recht.

🍴 Klare Suppen eignen sich hervorragend als Vorspeise. Sie machen aber auch als Hauptgericht eine gute Figur: zum Beispiel mit Kartoffeln, Teigwaren oder Brot. Die Sättigungs-Siegerin unter den Suppen ist sicherlich die Linsensuppe. Auch der Gerstensuppe gebührt ein Podestplatz.

🍴 Gibt es etwas Erfrischenderes als eine Gazpacho im Hochsommer? Die kühle Schwester der Suppe sorgt für Gemüsegenuss, der der Jahreszeit gerecht wird.