

Les vertus minceur des soupes



La soupe est votre allié numéro un pour garder la ligne. Savez-vous pourquoi ? Tout d'abord parce qu'un bol apporte seulement une centaine de calories... à condition bien sûr de ne pas y ajouter de la crème et du fromage râpé, ou de l'accompagner de tartines beurrées !

Mais ce n'est pas tout : non seulement la soupe apporte peu de calories, mais, en plus, consommée en début de repas, elle aide à en consommer moins ensuite. Cela a même été prouvé par des études scientifiques !

De plus, la soupe apporte tous les nutriments nécessaires à votre organisme : de l'eau, des fibres, des vitamines et des minéraux. Or, trop souvent, quand on entreprend un régime, il existe des risques de carences. Ce n'est pas le cas avec la soupe !