



## Heisse Suppen sind schlanke Sattmacher

Wenn möglichst wenig Kalorien satt machen sollen, gibt es kaum eine bessere Mahlzeit als eine klare Suppe. Ideal sind Gemüsesuppen, da sie reich an Geschmack wie auch an Nähr- und Ballaststoffen sind. Weil sie eben viele Fasern und zudem viel Wasser enthalten, sowie heiss und langsam genossen werden, sättigen Suppen im Verhältnis zu ihrem Kaloriengehalt besonders gut. Sie eignen sich deshalb auch hervorragend als Vorspeise, aber genauso als Hauptgericht zusammen mit etwas Kartoffeln, Teigwaren oder Brot.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>