

IMPORTÂNCIA DA SOPA



Fonte: <http://oabcdassopas.blogspot.pt/2011/01/importancia-da-sopa.html>

A sopa, no início de uma refeição aumenta a produção de sucos biliares, reduz os teores de colesterol e promove a libertação gradual de insulina, o que contribui para uma saciedade precoce e continuada.

Em função dos ingredientes que utiliza na sopa, esta pode ser mais ou menos calórica, com mais ou menos teor em fibra, adequado a qualquer idade e para qualquer estado de saúde.

Recomenda-se a ingestão de sopa todos os dias, duas conchas de sopa a cada refeição!

Em suma, a sopa é um prato bastante económico e nutritivo.

Elaborado de acordo com:

Plataforma Contra a Obesidade