

## *СУП*

Супы могут быть абсолютно разными по наполнению — на мясных и рыбных бульонах, грибные, овощные, злаковые, молочные, фруктовые — и, соответственно, разными по свойствам.



Супы — это такое же блюдо, как и второе, только с добавлением воды, что часто делает их более лёгкими для усвоения и менее калорийным (за исключением очень жирных супов на мясных и рыбных бульонах).



Минусов в употреблении супов нет. Суп на обед или ужин — отличный вариант горячего питания или дополнительный приём жидкости, способствующий охлаждению организма (в случае летних холодных супов).