

## สูตรเด็ด...ลดความอ้วน...พร้อมเมนู 7 วัน

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ค. 2552

### สูตรลดความอ้วน สูตรเด็ด

สูตรนี้ถ้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และไม่โกงตัวเอง รับรองว่าจะลดน้ำหนักได้สัปดาห์ละ 5 กิโลกรัมโดย 3 วันแรกลดได้ถึง 3 กิโลกรัม

**ข้อห้าม** งาดแห้ง ไขมัน น้ำหวาน น้ำอัดลมทุกชนิด ชา กาแฟ ได้นิดหน่อย แต่ห้ามใส่น้ำตาล ห้ามรับประทานถั่ว , ข้าวโพด ทุกชนิด

**✖ เริ่มวันแรก** รับประทานผลไม้ทุกมื้อ โดยเฉพาะ แดงทุกชนิด เพราะมีแคลอรีต่ำ (ยกเว้นแตงกวา) ไม่มีแป้ง น้ำตาล (สวนอย่างอื่นงดหมด)

**✖ วันที่สอง** จะเป็นผักทุกชนิด เช่น สลัดผัก มันฝรั่งนึ่งหรือเผา 1 หัว ใส่น้ำมันเล็กน้อยเกลือ พริกไทย ซอสมะเขือเทศเพิ่มรสชาติ หรือจะดัดแปลงเป็นอาหารไทย เช่น เห็ดผัดกับน้ำพริกแกง, น้ำพริกเผา ช่วยให้มีเมืออาหาร (ที่สำคัญอย่างอื่นต้องงดเช่นเดียวกัน)

**✖ วันที่สาม** ผักและผลไม้ ผสมกันรับประทานได้ทั้งวัน

**✖ วันที่สี่** กล้วยหอม 3 ใบ แบ่งรับประทานมื้อละ 1 ใบ ตามด้วยนมพร่องไขมัน มื้อละ 1 แก้ว

**✖ วันที่ห้า** สามารถทานเนื้อสัตว์ได้ 10-20 กรัม (ประมาณชิ้นหรือสองชิ้นเล็กๆนั้นแหละ) ทานกับมะเขือเทศ 6 ลูก โดยนำไปอบ หรือย่าง แล้วยกเปลือกออก แบ่งรับประทานเป็น 2-3 มื้อก็จะได้

**✖ วันที่หก** รับประทานได้ทั้งเนื้อปลา ไก่ เนื้อ ทั้ง 3 มื้อ พออิ่ม โดยรับประทานกับสลัดผัก

**\*วันที่เจ็ด** วันสุดท้ายแล้ว ให้เป็นข้าวซ้อมมือกับผัก (ไม่มีเนื้อสัตว์)  
แนะนำให้หน้าขาวไปคลุก น้ำปลา หรือผัดกับน้ำพริกเผา ผัดรอนๆ โดยใส่ผักลงไปด้วยก็ได้  
โดยไม่มีเนื้อสัตว์

เมื่อครบ 7 วัน ก็ห่มน เมฆไปรับประทานเหมือนวันแรก ทำเช่นนี้เป็นประจำทุกสัปดาห์  
หรือจะเสริมด้วยซุปรที่รับประทานได้ทุกวัน (ยกเว้นวันแรก)

**ซุปรลดความอ้วน**

ประกอบด้วย

กะหล่ำปลี

หอมหัวใหญ่ 6 หัว

พริกยักษ์ 1 เม็ด

มะเขือเทศ 4 ลูก

หันใส่รวมกัน ใส่ น้ำพอกท่วมผัก เดิมพริกไทย เกลือ ซอสพริก เพื่อเพิ่มรสชาติ ต้มจนเปื่อย

ที่มา [webboard.yenta4.com/topic/25489](http://webboard.yenta4.com/topic/25489)