

สูตรลดน้ำหนัก 3 วัน

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

สูตรลดน้ำหนัก 3 วัน

นี่ก็เป็นสูตรลดน้ำหนัก 3 วัน อีกเช่นกัน สำหรับสาวใจร้อน อยากลดน้ำหนักเร็วๆ โดยทั้งสามวัน คุณสาวๆ ต้องรับประทานอาหารดังนี้

วันที่ 1

- มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ส้มโอ 1/2 ผล ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ถั่วเหลืองในซอสมะเขือเทศ
- มื้อกลางวัน : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ปลาทูน่า 4 ออนซ์ (ประมาณ 115 กรัม) ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น
- มื้อเย็น : แซลม 2 แผ่น ถั่วฝักยาวต้ม 4 ออนซ์ ไอศกรีมวานิลลา 4 ออนซ์ ปีทฐูทต้ม 4 ออนซ์

วันที่ 2

- มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง กล้วยหอม 1/2 ผล
- มื้อกลางวัน : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล แคร็กเกอร์ (แบบเค็ม) 5 แผ่น Coltage Cheese (คล้ายโยเกิร์ต) 120 กรัม
- มื้อเย็น : แซลม 2 แผ่น บร็อคคอลลีต้ม 4 ออนซ์ แครอทต้ม 4 ออนซ์ ไอศกรีมวานิลลา 4 ออนซ์ กล้วยหอม 1/2 ผล

วันที่ 3

- มื้อเช้า : ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล แคร็กเกอร์ (แบบเค็ม) 5 แผ่น Cheddar Cheese 1 แผ่น แอปเปิ้ล 1 ผล

- มื้อกลางวัน : ซาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง
- มื้อเย็น : ปลาทูน่า 4 ออนซ์ บีทรูทต้ม 4 ออนซ์ ไอศกรีมวนิลา 4 ออนซ์ ดอกกระหล่ำต้ม 4 ออนซ์ แคนตาลูป 1/2 ผล

หมายเหตุ

- 1. ขนมปังปิ้งต้องปิ้งจนแห้ง ห้ามทานเนยหรือมาการีน
- 2. แคร็กเกอร์ต้องเป็นรสเค็ม
- 3. ปลาทูน่าและถั่วฝักยาวสามารถแช่แข็งได้
- 4. อาหารชุดนี้จะทำปฏิกิริยาทางเคมีซึ่งกันและกัน และพิสูจน์ได้

ข้อห้าม

- 1. ห้ามเปลี่ยนแปลงหรือทดแทนอาหารอื่น ห้ามใช้เครื่องปรุงอื่น นอกจากเกลือและพริกไทย
- 2. รายการใดที่ไม่ได้กำหนดไว้ชัดเจน ให้ใช้วิจารณญาณตามความเหมาะสม

สูตรอาหารนี้ให้ใช้ติดต่อกัน 3 วัน ภายใน 3 วัน ควรลดน้ำหนักได้ ประมาณ 4 กิโลกรัม หลังจาก 3 วัน สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติคะ