

## สูตรลดความอ้วน 3 วัน..... ลด 2-3 กก.....ได้ผลจริง

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

สูตรลดความอ้วน 3 วัน ลด 2-3 กก. ....ลองทำแล้วนะ ได้ผลจริงๆด้วย

คุณละเอียดใจแข็งพอไหม.....

❌ วันที่ 1

เช้า กาแฟหรือ ชา ไม่ใส่น้ำตาลและครีมเทียม 1 ถ้วย  
ขนมปังปัง 1 แผ่น (โฮลวีทได้ก็จะดีมาก)  
ถั่ว baked bean 120 กรัม (ถั่วในซอสมะเขือเทศ)  
นม 1 ลูก

กลางวัน กาแฟหรือชา 1 ถ้วย  
ขนมปังปัง 1 แผ่น  
ปลาทูนา 120 กรัม

เย็น ถั่วฝักยาวต้ม 120 กรัม  
บิทรูท หรือ แครอท ต้ม 120 กรัม  
แฮมไก่ 2 แผ่น (หมูไม่ได้)  
ไอศกรีม วานิลลา 1 ถ้วยเล็ก

❌ วันที่ 2

เช้า กาแฟหรือ ชา 1 ถ้วย  
ขนมปังปัง 1 แผ่น  
ไข่ต้ม 1 ฟอง  
กล้วยหอม 1/2 ผล

กลางวัน แครกเกอร์แบบเต็ม 5 แผ่น  
ชีส low fat 1 แผ่น (อาจเปลี่ยนเป็น โยเกิร์ตธรรมชาติ)

เย็น บล๊อคโครี กับแครอท ต้ม อย่างละ 120 กรัม  
แฮมไก่ 2 แผ่น  
กล้วยหอม 1/2 ผล  
ไอศกรีม วานิลลา 1 ถ้วยเล็ก

❌ วันที่ 3

เช้า กาแฟหรือ ชา 1 ถ้วย  
แครกเกอร์ เต็ม 5 แผ่น  
ชีส low fat 1 แผ่น  
แอปเปิ้ล 1 ผล

กลางวัน กาแฟหรือชา 1 ถ้วย  
ขนมปังปัง 1 แผ่น  
ไข่ต้ม 1 ลูก

เย็น ดอกกะหล่ำต้ม กับ แครอท อย่างละ 120 กรัม  
ทูนา 120 กรัม  
แตงไทย หรือ แคนตาลูป 1 ชิ้น  
ไอศกรีมวานิลลา 1 ถ้วยเล็ก

จบแล้ว สำหรับสูตร 3 วัน ขอให้โชคดีนะคะ อย่าลืมออกกำลังกายละ.....

ที่มา <http://www.ladymy.com/>