

กินละลายไขมัน...ตามสูตรนี้

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

ปกติคนลดความอ้วนจะต้องอดอาหาร แต่สำหรับสูตรนี้ยิ่งกิน ไขมันยิ่งหาย !!! หัวใจของการไดเอทสูตรนี้อยู่ที่ซูปซามี่ ซึ่งมีวิธีทำที่แสนจะง่าย ...ตามนี้

ส่วนประกอบ

1. หอมหัวใหญ่ 6 หัว
2. พริกเขียว 2 เม็ด
3. มะเขือเทศหั่น 2 ถ้วย
4. ซูปกอนนี่หรืออะไรก็ได้ 2 กอน
5. คีนชาย 1 กำมือ
6. กะหล่ำปลีหัวใหญ่ 1 หัว
7. ปูรอสตวยพริกไทย เกลือ

วิธีทำ ... นำผักทุกชนิดมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วมผัก ต้มประมาณ 10 นาที จากนั้นใช้ไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนเปื่อย ส่วนประกอบทั้งหมดในซูปเป็นผักที่ช่วยละลายไขมันและแคลอรีต่ำมาก จึงทานได้ทั้งวัน เวลาไหนก็ได้ ยิ่งทานบ่อยยิ่งผอมเร็ว ให้ทานควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารตามนี้

วันที่ 1 ทานแต่ผลไม้ตามชอบ ยกเว้น กล้วย แดงโม แคนตาลูป

วันที่ 2 ทานแต่ผักสดและผักต้ม เช่น ทานผักจิ้มน้ำพริกคู่กับการทานซูป และดื่มน้ำมากๆ

วันที่ 3 ทานสลัดผักและสลัดผลไม้คู่กับน้ำซูป ใน 3 วันนี้เป็นโปรแกรมล้างสารพิษออกจากร่างกาย คุณอาจรู้สึกเพลียบางแต่ขอให้ทนหน่อย เพราะใช้เวลาแค่ 3 วันเท่านั้นเอง และถ้าทานซูปมากๆ ก็จะช่วยให้หายหิวได้ (หรือถ้าหิวเมื่อไรก็ดื่กซูปเขาปากเลย) แต่ถ้าใครทนไม่ไหวอนุญาตให้ดื่มนมแบบไรไขมันด้วย หลังจากวันที่ 3 แล้ว คุณจะรู้สึกสบายตัวมากๆ เพราะสารพิษในตัวถูกขับออกไปหมดแล้ว

วันที่ 4 ทานกล้วยไม่เกิน 8 ลูก/วัน คู่กับนมพร่องมันเนยและซูป

วันที่ 5 เลือกทานข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลวีต นม ผักและผลไม้ได้ดื่กตามชอบ วันนี้ทานเนื้อสัตว์ได้แล้ว แต่ต้องเป็นปลาหรือไก่ไม่ติดหนังนมหรือหนึ่งเท่านั้น และควรจะทานให้น้อยๆ เน้นทานผักผลไม้มากๆ ก่อนเพื่อให้ร่างกายปรับตัว

วันที่ 6 ทานปลาหรือไก่ไม่ติดหนังต้ม มะเขือเทศสัก 8 ลูก และกินน้ำมากๆ เพื่อล้างกรดยูริกออกจากร่างกาย อย่าลืมทานซูปคู่ไปด้วย

วันที่ 7 ทานกล้วยเดี่ยว ข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีต ผักและผลไม้ สิ่งที่เขาได้ดื่กคือน้ำซูป ต้องงดแอลกอฮอล์ ขนมปัง อาหารทอด ขนมหวานอย่างเด็ดขาด พอดครบ 7 วันลองไปชั่งน้ำหนักดู แล้วคุณจะรู้ว่าที่อดทนมาตั้ง 1 อาทิตย์มันคุ้มแค่ไหน ...



ที่มา ... spicy