

สูตรลดน้ำหนักโดยการควบคุมแคลอรี (Calorie)

เขียนโดย ภาษาศยาม

วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:20 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:28 น.

---

สูตรลดน้ำหนักโดยการควบคุมแคลอรี(Calorie)เพื่อสุขภาพ



ก่อนอาหารทุกมื้อจะต้องดื่มน้ำก่อน ๒ แก้ว

วันที่๑

สูตรลดน้ำหนักโดยการควบคุมแคลอรี (Calorie)

เขียนโดย ภาษาสยาม

วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:20 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:28 น.

---

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือโยเกิร์ต ๑ ถ้วย

กลางวัน ไข่ต้ม ๒ ฟอง

เย็น สลัดผัก

วันที่๒

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือโยเกิร์ต ๑ ถ้วย

สูตรลดน้ำหนักโดยการควบคุมแคลอรี (Calorie)

เขียนโดย ภาษาสยาม

วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:20 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:28 น.

---

กลางวัน ไข่ต้ม ๒ ฟอง

เย็น สลัดผัก

วันที่๓

เช้า กาแฟไม่ใส่น้ำตาลหรือโยเกิร์ต ๑ ถ้วย

กลางวัน เกาเหลาลูกชิ้น ๑ ชาม

เย็น สลัดผัก

วันที่๔

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือกาแฟดำ และขนมปัง ๑ แผ่น

กลางวัน สลัดผักและไก่ย่าง ๑ ชิ้น

เย็น โยเกิร์ต ๑ ถ้วย

เขียนโดย ภาษาศยาม

วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:20 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:28 น.

---

วันที่ ๕

เช้า น้ำส้มคั้นหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ๑ แก้ว

กลางวัน ส้มตำและไก่ย่าง ๑ ชิ้น

เย็น สลัดผัก

วันที่ ๖

เช้า น้ำส้มคั้นหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ๑ แก้ว

---

กลางวัน ปลาหนึ่งหรือปลาเผาไม่จำกัด

เย็น สลัดผัก

วันที่๗

เช้า ข้าว ๑ ทัพพี เนื้อ ๑ ช้อน หรือ ไข่ต้ม ๑ ฟอง

กลางวัน เกาเหลาหมูสุกชิ้น ๑ ชาม

สูตรลดน้ำหนักโดยการควบคุมแคลอรี (Calorie)

เขียนโดย ภาษาศยาม

วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:20 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2014 เวลา 08:28 น.

---

เย็น สับปะรด