

6 เมนูโปรตีนสูง อยู่ท้อง อิ่มง่าย ช่วยให้สาว ๆ ลดพุงได้ไวขึ้น



เบื่อไหมกับการไดเอทที่กินน้อยแต่ทิวทั้งวัน ? แกรมพุงก็ไม่ยอมลดสักที! จริง ๆ แล้วการลดพุงไม่จำเป็นต้องอดอาหาร แต่รู้จักเลือกเมนูโปรตีนสูงที่ทั้ง อิ่มนาน แคลน้อย และช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานดีขึ้น วันนี้เราจึงได้รวม 6 เมนูเด็ดที่ทั้งอร่อยและช่วยลดพุงมาฝากสาว ๆ กันค่ะ

เมนูโปรตีนสูงช่วยลดพุง

1. ไข่ต้มคู่กับผักสด เริ่มง่าย ๆ กับเมนูไข่ต้ม เมนูคู่ขวัญของคนอยากหุ่นดี เพราะไข่ต้มโปรตีนและไขมันดี กินแล้วอิ่มนาน แกรมไขมันในเลือดไม่พุ่ง ถ้าเพิ่มผักสดเข้าไปอีกนิด ไม่ว่าจะเป็นแตงกวา แครอท หรือผักสลัด ก็ช่วยให้ได้ไฟเบอร์ช่วยย่อย แนะนำให้กินเป็นมื้อเช้าหรือมื้อเย็น แม้จะเบาแต่เขาอยู่!

2. ออกไก่ย่างไม่ใส่น้ำมัน ออกไก่คือตัวช่วยสำคัญของสาวสายฟิต! เพราะโปรตีนสูง ไขมันต่ำ ยิ่งย่างแบบไม่ใช้น้ำมัน รสธรรมชาติจะหวานนิด ๆ อยู่แล้ว ลองหมักด้วยแกงส้มพริกไทย น้ำมันงา หรือน้ำมันจืดแบบเผ็ด ๆ นิดหน่อย แค่นี้ก็อร่อยมาก! กินกับข้าวกล้อง 1 ทัพพีเล็ก

หรือสลัดผักสดจะดีงามสุด ๆ อิ่มแต่ไม่แน่นพุงแน่นอน

3. โยเกิร์ตกรีก + ผลไม้เบอร์รี่ เมนูนี้เหมาะมากสำหรับมือว่างหรือของหวานแบบไม่รู้สึกผิด โยเกิร์ตกรีกเป็นแหล่งโปรตีนสูงที่ไขมันต่ำ แกรมช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ยิ่งใส่ผลไม้เบอร์รี่ลงไป อย่างบลูเบอร์รี่หรือสตรอว์เบอร์รี่ จะช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ เคลดีลกับค็อกซ์เลือกแบบเพิ่มหวาน ให้เลือกแบบ Plain แล้วเพิ่มความหวานจากผลไม้ธรรมชาติจะดีที่สุด

4. เต้าหู้ไข่ผัดผักรวม สายมังสวิรัต หรือใครอยากลดเนื้อสัตว์ ต้องลองเต้าหู้ไข่เลย! ทั้งนุ่ม ทั้งอร่อย แกรมโปรตีนสูงไม่แพ้เนื้อสัตว์ ผัดกับผักรวมหลากสี เช่น บร็อคโคลี่ แครอท เห็ดหอม แกรมได้วิตามินเพิ่มอีกเพียบ แนะนำให้ใช้วิธีผัดน้ำมันน้อย หรือใช้น้ำมันมะกอกเล็กน้อยก็เพียงพอ จะช่วยลดแคลอรีโดยไม่ลดความอร่อย

5. ปลาผัดซีอิ๊ว ใครชอบอาหารรสกลมกล่อม ต้องลองเมนูนี้ ปลาขาว เช่น ปลากะพงหรือปลากะพงขาว มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ หนึ่งชามซีอิ๊วขาว พริกสด และต้นหอม ได้รสชาติหอมเผ็ดแสนอร่อย ตีต่อใจและดีต่อพุงสุด ๆ กิน

กับข้าวกล้องก็อร่อยเลิศ หรือจะกินแต่โปรตีนล้วน ๆ ก็เหมาะกับมือเย็นเบา ๆ มากเลยล่ะ

6. ไข่คนใส่โปรตีนผง + ผักโขม สาว ๆ ที่ออกกำลังกายหรือกำลังเล่นเวทต้องชอบเมนูนี้! แค่นี้ไข่กับเวย์โปรตีนธรรมชาติจะดีที่สุด แล้วใส่ผักโขมหรือผักอะไรก็ได้ลงไป คนในกระทะเทพลดแบบไม่ใช้น้ำมัน จะได้โปรตีนโปรตีนแน่น อร่อย หอม แกรมอิมมูริ่งแบบไม่รู้สึกผิด กินเป็นมื้อก่อนออกกำลังกายจะช่วยเติมพลังมาเต็มแน่นอน

ลดพุงไม่ใช่เรื่องของการอด แต่คือเรื่องของการเลือกกินให้เป็น อย่าปล่อยให้ความหิวมาควบคุมเรา แต่ให้เมนูโปรตีนดี ๆ เป็นตัวช่วยคุมพุงแทน ลองนำ 6 เมนูนี้ไปปรับใช้ในแต่ละวัน แล้วจะรู้ว่าหุ่นสวย สุขภาพดี อร่อย และง่ายกว่าที่คิดเลยนะค่ะ

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธาสถิก



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

