5 เมนูมื้อเย็น ไม่ต้องอด...ก็ผอมได้ หุ่นดี+สุขภาพแข็งแรง

1. น้ำพริกผักต้ม

น้ำพริกผักต้ม 70 กิโลแคลอรี่ เมนูไทยๆ เรามีสารพัดน้ำพริกให้เลือกรับประทานร่วมกับผักต้อม หรือผักสดก็ได้ และที่สำคัญคือ ลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทู น้ำพริกอ่อง น้ำพริกมะขามกุ้งสด เป็นต้น มีมากมายหลายแบบสามารถเลือกได้ตามความชอบ แต่สิ่งที่อยากเน้นย้ำ คือ ลดความเค็ม และลดความเผ็ดแบบจัดๆ ลงมา เพราะรสเค็มจะส่งผลต่อไต และอาการบวมน้ำ และความเผ็ดจัดเกินพอดีอาจทำให้คุณปวดเสียดท้องได้

2. สุกี้น้ำ

สุกี้น้ำ 345 กิโลแคลอรี่ เป็นเมนูที่เน้นผัก และกรรมวิธีการปรุงแบบต้ม ปราศจากน้ำมัน จึงเป็นเมนูยอดฮิตของสาวๆ หุ่นดีหลายๆ คน เพราะการทานผักเป็นสิ่งสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ช่วยลดน้ำหนัก และส่งผลดีต่อผิวพรรณของเราทำให้ผิวหน้าและผิวกายอ่อนเยาว์ เนื่องจากผักใบเขียวไม่ว่าจะเป็นผักบุ้ง ข้าวโพดอ่อน ผักกาด กะหล่ำปลี ฯลฯ มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เราสามารถนำผักที่ชอบมาต้ม พร้อมน้ำซุปร้อนๆ เพิ่มโปรตีนด้วยเนื้อไก่ กุ้ง ปลา แค่นี้เราก็ได้เมนูอิ่มอร่อยสบายท้องแบบไม่อ้วนแล้วจ้า

3. ยำวุ้นเส้น

ยำวุ้นเส้น พลังงานประมาณ 120 กิโลแคลอรี่ ในยำวุ้นเส้นมักจะอุดมไปด้วยเครื่องปรุงสมุนไพร ทั้งตะไคร้ หัวหอม

ผักชี พริก กระเทียม ที่เผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี พวกกับวุ้นเส้นที่ให้พลังงานน้อย มีรสของมะนาวเปรี้ยวนิด ๆ ให้วิตามินซีแก่ร่างกาย เมนูนี้จึงเหมาะกับมื้อเย็นที่ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานมาก เพราะเดี๋ยวเราก็เข้านอนแล้วจ้ะ

4. เมี่ยงปลาเผา

เมี่ยวปลาเผา ประมาณ 150 กิโลแคลอรี่ / 1 ตัว รับประทานคู่กับผักสด เมนูนี้จะเน้นผักเยอะ ถือเป็นเมนูที่ดีต่อสุขภาพ เพราะปราศจากทั้งน้ำมัน และเครื่องปรุงรส เรียกว่าเป็น คลีนฟู้ด (Clean Food) เลยก็ว่าได้

5. สลัด

สลัดผัก 100 กิโลแคลอรี่ เมนูยอดฮิตของหลายๆคนที่อยากลดน้ำหนัก คุณอาจเลือกเป็นสลัดกุ้น หรือไม่ก็เป็น สลัดไก่ เราจะได้ครบทุกสารอาหาร โดยเฉพาะมีโปรตีน อีกทั้งยังมีไขมันน้อย เมนูนี้จึงเป็นเมนูแนะนำอีกเมนูหนึ่งค่ะ

รู้แบบนี้แล้ว เย็นนี้กินอะไรดี คงเป็นตัวช่วยที่ดีให้กับคนที่กำลังลดน้ำหนัก แต่ไม่อยากอดอาหาร เพราะเดี๋ยวจะนอนไม่หลับเอาได้นะคะ

ทักเฟสบุคแชท : m.me/bslclinic

ทักไลน์แชท : https://line.me/ti/p/@bslclinic

Line ID : @bslclinic (อย่าลืมใส่ @ ด้วยนะคะ)

BSL Clinic เปิดให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

สุขุมวิท โทร.02-052-4605, 06-3923-6862

สามย่านโทร.02-235-2323

ช่องทางการติดต่อ

Website : www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com

FB : https://www.facebook.com/bslclinic/
Line : https://line.me/ti/p/@bslclinic
IG : https://www.instagram.com/bsl_clinic/
Twitter : https://twitter.com/BSLBANGKOK
Blockdit : www.blockdit.com/bslclinic
Youtube Channel :
https://www.youtube.com/channel/UCzes0YNrBFhL93T7F65G0NA?view_as=subscriber

#เย็นนี้กินไรดีไม่อ้วน #ไม่ต้องอดก็ผอมได้ #อาหารมื้อเย็นแคลน้อย #BSLclinicปรึกษาผู้เชี่ยวชาญสำหรับการ