

สูตรลดน้ำหนัก 7 วันของ สมเด็จพระเทพฯ

****ก่อนรับประทานอาหารเช้าดื่มน้ำก่อน 2 แก้ว****

วันแรก

มื้อเช้า : น้ำผลไม้หรือโยเกิร์ต

มื้อกลางวัน : ไข่ต้มสองฟอง

มื้อเย็น : สลัดผัก

วันที่สอง

มื้อเช้า : น้ำผลไม้หรือกาแฟใส่น้ำตาลไม่ใส่ครีม

มื้อกลางวัน : ไข่ต้มสองฟอง

มื้อเย็น : โยเกิร์ต

วันที่สาม

มื้อเช้า : โยเกิร์ตหรือกาแฟใส่น้ำตาลไม่ใส่ครีม

มื้อกลางวัน : เกาเหลาลูกชิ้นหมู

มื้อเย็น : สับปะรด 1 ชิ้น

วันที่สี่

มื้อเช้า : ขนมปัง 1 แผ่น น้ำผลไม้หรือกาแฟใส่น้ำตาลไม่ใส่ครีม

มื้อกลางวัน : สลัดผักและไก่ย่าง 1 ชิ้น

มื้อเย็น : โยเกิร์ต

วันที่ห้า

มื้อเช้า : น้ำผลไม้หรือกาแฟใส่น้ำตาลไม่ใส่ครีม

มื้อกลางวัน : ส้มตำและไก่ย่าง 1 ชิ้น

มื้อเย็น : สลัดผัก

วันที่หก

มื้อเช้า : น้ำผลไม้หรือกาแฟใส่น้ำตาลไม่ใส่ครีม

มื้อกลางวัน : ปลานึ่งหรือปลาเผา

มื้อเย็น : นมสด

วันที่เจ็ด

มื้อเช้า : ข้าวสวย 1 ทัพพี และหมูย่าง 1 ชิ้น หรือ ข้าวสวย 1 ทัพพี และไข่ต้ม 1 ลูก

มื้อกลางวัน : เกาเหลาลูกชิ้นหมู

มื้อเย็น : สับปะรด 1 ชิ้น

วันที่แปด

มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น : ให้รับประทานอะไรก็ได้ตามใจชอบ แต่ถ้าอยากลดน้ำหนักต่อให้เริ่มทำตั้งแต่วันแรก