

# 5 เมนูมือเย็น ไม่ต้องอด...ก็ผอมได้ หุ่นดี+สุขภาพ

## แข็งแรง



### 1. น้ำพริกผักต้ม

น้ำพริกผักต้ม 70 กิโลแคลอรี เมนูไทยๆ เรามีสารพัดน้ำพริกให้เลือกรับประทานร่วมกับผักต้ม หรือผักสดก็ได้ และที่สำคัญคือ ลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาหู น้ำพริกอ่อน น้ำพริกมะขามกุ่มสด เป็นต้น มีมากมายหลายแบบสามารถเลือกได้ตามความชอบ แต่สิ่งที่อยากเน้นย้ำ คือ ลดความเค็ม และลดความเผ็ดแบบจัดๆ ลงมา เพราะรสเค็มจะส่งผลต่อไต และอาการบวมหน้า และความเผ็ดจัดเกินพอดีอาจทำให้คุณปวดเสียดท้องได้

### 2. สุกีน้ำ

สุกีน้ำ 345 กิโลแคลอรี เป็นเมนูที่เน้นผัก และกรรมวิธีการปรุงแบบต้ม ปราศจากน้ำมัน จึงเป็นเมนูยอดฮิตของสาว ๆ หุ่นดีหลายๆ คน เพราะการทานผักเป็นสิ่งสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ช่วยลดน้ำหนัก และส่งผลดีต่อผิวพรรณของเราทำให้ผิวหน้าและผิวกายอ่อนเยาว์ เนื่องจากผักใบเขียวไม่ว่าจะเป็นผักบุ้ง ข้าวโพดอ่อน ผักกาด กะหล่ำปลี ฯลฯ มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เราสามารถนำผักที่ชอบมาต้ม พร้อมน้ำซุปร้อนๆ เพิ่มโปรตีนด้วยเนื้อไก่ กุ้ง ปลา แค่นี้เราก็ได้เมนูอ่อมอร่อยสบายท้องแบบไม่อ้วนแล้วจ้า

### 3. ยำวุ้นเส้น

ยำวุ้นเส้น พลังงานประมาณ 120 กิโลแคลอรี ในยำวุ้นเส้นมักจะอุดมไปด้วยเครื่องปรุงสมุนไพร ทั้งตะไคร้ หัวหอม

ผักชี พริก กระเทียม ที่เผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี พวกกับวุ้นเส้นที่ให้พลังงานน้อย มีรสของมะนาวเปรี้ยวติด ๆ ให้วิตามินซีแก่ร่างกาย เมนูนี้จึงเหมาะกับมือเย็นที่ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานมาก เพราะเต็ยวเราก็เข้าอนแล้วจะ

#### 4. เมี่ยงปลาเผา

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

#### 5. สลัด

สลัดผัก 100 กิโลแคลอรี เมนูยอดฮิตของหลายคนที่ยากลดน้ำหนัก คุณอาจเลือกเป็นสลัดกุน หรือไม่ก็เป็น สลัดไก่ เราจะได้ครบทุกสารอาหาร โดยเฉพาะมีโปรตีน อีกทั้งยังมีไขมันน้อย เมนูนี้จึงเป็นเมนูแนะนำอีกเมนูหนึ่งค่ะ

รู้แบบนี้แล้ว เย็นนี้กินอะไรดี คงเป็นตัวช่วยที่ดีให้กับคนที่กำลังลดน้ำหนัก แต่ไม่ยอมอดอาหาร เพราะเต็ยวจะนอนไม่หลับเอาได้นะคะ

ทักเฟสบุคแชท : [m.me/bslclinic](https://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](http://www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com)

FB : <https://www.facebook.com/bslclinic/>

Line : <https://line.me/ti/p/@bslclinic>

IG : [https://www.instagram.com/bsl\\_clinic/](https://www.instagram.com/bsl_clinic/)

Twitter : <https://twitter.com/BSLBANGKOK>

Blockdit : [www.blockdit.com/bslclinic](http://www.blockdit.com/bslclinic)

Youtube Channel :

[https://www.youtube.com/channel/UCzes0YNrBFhL93T7F65G0NA?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCzes0YNrBFhL93T7F65G0NA?view_as=subscriber)

#เย็นนี้กินไรดีไม่อ้วน #ไม่ต้องอดก็ผอมได้ #อาหารมือเย็นแคลน้อย #BSLclinicปรึกษาผู้เชี่ยวชาญสำหรับการ