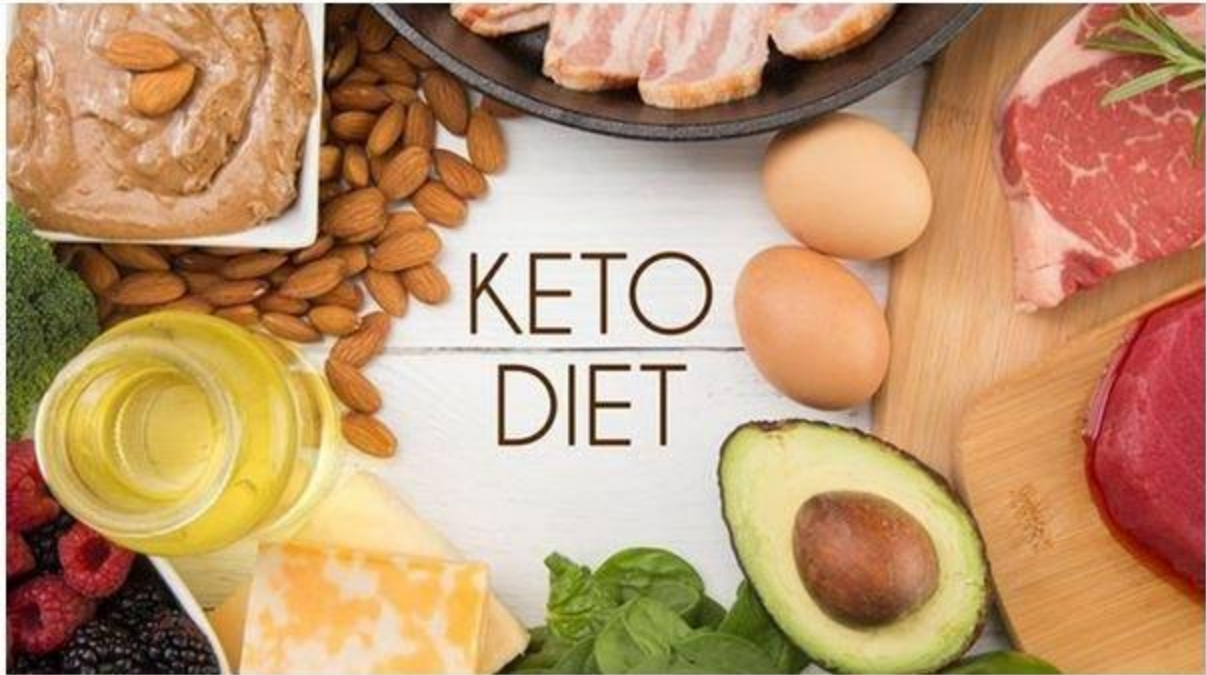


Chế độ ăn kiêng keto được nhiều người áp dụng và đạt hiệu quả giảm cân nhanh chóng. Không chỉ vậy, chế độ ăn keto còn rất có lợi cho sức khỏe tổng thể. Do đó, hãy cùng tìm hiểu cách xây dựng chế độ ăn keto hiệu quả để giảm cân an toàn và cải thiện vóc dáng qua những thông tin sẽ được chúng tôi chia sẻ qua bài viết dưới đây.

Chế độ ăn kiêng keto có thực sự giúp bạn giảm cân?

Chế độ ăn kiêng keto là chế độ ăn ít carbohydrate và nhiều chất béo giúp cơ thể đốt cháy calo và nhiều năng lượng hơn mà không cần phải ăn kiêng nghiêm ngặt. Các loại thực phẩm trong chế độ ăn kiêng keto giúp bạn cảm thấy no nhanh hơn và hạn chế lượng thức ăn nạp vào mỗi bữa ăn. Nhờ đó, bạn sẽ không phải tính toán và theo dõi sát sao lượng calo hấp thụ trong mỗi bữa ăn.



Ăn kiêng keto là chế độ ăn ít carbohydrate và nhiều chất béo tốt (Ảnh: Internet)

Với những ưu điểm vượt trội, chế độ ăn kiêng keto còn hỗ trợ giảm cân hiệu quả và nhanh chóng hơn chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt. Nhiều nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng, chế độ ăn keto giúp mang lại hiệu quả giảm cân gấp 3 lần so với chế độ ăn kiêng thông thường.

Cách xây dựng chế độ ăn kiêng keto hỗ trợ giảm cân hiệu quả

Để xây dựng một chế độ ăn kiêng keto, bạn cần biết những loại thực phẩm bạn nên và không nên ăn. Từ đó, bạn có thể xây dựng thực đơn hợp lý để hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Nhìn chung, thực đơn keto khá đa dạng và chỉ cần tuân theo nguyên tắc ít carbohydrate và nhiều chất béo tốt. Dưới đây là những thực phẩm nên và không nên chọn khi áp dụng chế độ ăn kiêng keto:



Thực đơn keto khá đa dạng và chỉ cần tuân thủ theo nguyên tắc ít carbohydrate và nhiều chất béo tốt (Ảnh: Internet)

Những thực phẩm nên sử dụng trong chế độ keto

- Thịt: Bạn nên ưu tiên thịt gà, thịt bò, thịt hun khói... hữu cơ, được nuôi thả tự nhiên.
- Cá và hải sản: Hầu hết các loại cá và hải sản đều thích hợp cho chế độ ăn kiêng keto, đặc biệt là cá hồi, cá ngừ và cá thu.
- Trứng: Bạn có thể chọn trứng gà, trứng vịt và chế biến bằng cách luộc, rán, hoặc om.
- Chất béo tự nhiên: Dầu ô liu, dầu dừa, dầu bơ ...
- Rau: Chế độ ăn keto cần chọn các loại rau ít carbohydrate như cà chua, hành tây, ớt chuông, v.v.
- Phô mai: Chưa qua chế biến.
- Các loại hạt: Quả óc chó, hạnh nhân, hạt lanh, hạt chia...
- Các món ăn nhẹ khác như: Sô cô la đen, dâu tây, sữa chua ...



Những thực phẩm nên ăn trong chế độ keto (Ảnh: Internet)

Những thực phẩm nên tránh trong chế độ ăn kiêng keto

- Thực phẩm chứa nhiều đường: Bánh ngọt, soda, nước ép trái cây, kem, kẹo...
- Các sản phẩm làm từ: Lúa mì, gạo, ngũ cốc...
- Trái cây: Nên tránh các loại trái cây, trừ một số ít trái cây họ dâu như: dâu tây, quả mâm xôi, việt quất...
- Các loại đậu: Đậu xanh, đậu lăng, đậu hà lan, đậu tây...
- Một số loại củ: Khoai lang, khoai tây, củ cải, cà rốt.

Thực đơn được khuyên dùng cho chế độ ăn kiêng keto mỗi ngày

Dựa trên danh sách những thực phẩm nên và không nên áp dụng chế độ ăn kiêng keto, bạn có thể tự thiết kế “thực đơn hàng ngày” phù hợp với mình. Sau đây là thực đơn mẫu được đề xuất cho chế độ ăn kiêng keto để giảm cân.



Thực đơn ăn kiêng giảm cân theo chế độ keto (Ảnh: Internet)

- Bữa sáng: 2 quả trứng luộc hoặc chiên với dầu ô liu hoặc bơ và 1 lát cá hồi.
- Bữa ăn nhẹ buổi sáng: hạnh nhân hoặc hạt điều.
- Bữa trưa: ức gà, ớt ngọt và salad trộn dầu béo.
- Ăn nhẹ buổi chiều: phô mai
- Bữa tối: thịt bò, rau và nấm.

Kết luận

Bài viết trên chia sẻ đến bạn chế độ ăn kiêng ketogenic giúp giảm cân hiệu quả. Tương tự như các chế độ ăn kiêng khác, bạn cần kiên nhẫn khi áp dụng. Ngoài ra, nếu bạn muốn có cân nặng và thân hình thon gọn thì không thể bỏ qua chương trình tập luyện đúng cách. Khi đến với California Institute of Fitness and Yoga, bạn sẽ được hỗ trợ tốt nhất cho chương trình tập luyện

của mình. Đây là trung tâm thể hình hàng đầu Việt Nam, với hệ thống phòng tập tiêu chuẩn năm sao. Các chuyên gia, huấn luyện viên giàu kinh nghiệm sẽ tận tình hướng dẫn bạn phương pháp tập luyện chính xác để đạt hiệu quả giảm cân nhanh chóng.

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [CÁCH XÂY DỰNG CHẾ ĐỘ ĂN KIỀNG KETO GIÚP GIẢM CÂN HIỆU QUẢ](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/cach-xay-dung-che-do-an-kiem-keto-giup-giam-can-hieu-qua/>