

Ức gà là một trong những món ăn được các gymer “sùng bái” và góp mặt với tần suất dày đặc trong “chế độ ăn kiêng tăng cơ” giảm mỡ. Vậy 100g ức gà có bao nhiêu calo, cung cấp chất dinh dưỡng như thế nào? Chúng tôi sẽ bật mí trong bài viết tiếp theo, đồng thời chia sẻ đến bạn đọc thực đơn giảm cân hiệu quả trong 1 tuần với ức gà. Tìm ra ngay bây giờ!
Ức gà bao nhiêu calo?



Trước khi tìm hiểu ức gà có bao nhiêu calo, hãy cùng California Fitness & Yoga tìm hiểu một chút về món ăn đã quá quen thuộc trong hầu hết các chế độ ăn kiêng này nhé. Đây là phần thịt ở ức (ức) gà, ít mỡ, giàu protein, vitamin B6, không có chất bột đường ...

Theo các nghiên cứu khoa học, trong 100g ức gà sống (đã bỏ da và xương) sẽ có thành phần dinh dưỡng định lượng như sau:

- Lượng calo: 165 Kcal
- Nước: 74g -> 65,26g
- Chất béo: 2,62g -> 3,57g
- Tinh bột: 0g
- Chất đạm: 31,02g

Ngoài ra, trong ức gà còn chứa một số chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể như: Omega 3, kẽm, kali, sắt, magie, selen,... Như vậy có thể thấy đây là một loại thực phẩm hoàn hảo với các thành phần khác. . những người tập gym cũng như những người muốn giảm cân bằng chế độ ăn kiêng. Giờ thì bạn đã biết 100g ức gà có bao nhiêu calo chưa?

Lợi ích của ức gà đối với người ăn kiêng giảm cân



- Ít calo: Như đã phân tích ở trên, 100g ức gà có bao nhiêu calo, có thể thấy loại thực phẩm này cung cấp ít calo hơn rất nhiều so với các loại thực phẩm khác. Bạn sẽ giảm thiểu lượng calo nạp vào cơ thể.
- Giàu protein: Hàm lượng protein tương đối cao trong ức gà là chất dinh dưỡng hoàn hảo để thúc đẩy cơ thể trao đổi chất, đốt cháy chất béo và xây dựng cơ bắp.
- Dễ mua, dễ chế biến: Bạn có thể tìm mua ức gà ở nhiều nơi với giá cả phải chăng. Quan trọng hơn, ức gà có thể chế biến thành nhiều món ăn ngon khác nhau để đa dạng thực đơn giảm cân của bạn như: salad ức gà, ức gà nướng kết hợp với các loại rau củ ...

Thực đơn giảm cân hiệu quả trong 1 tuần với ức gà



Sau khi tìm hiểu ức gà bao nhiêu calo, hãy cùng khám phá thực đơn giảm cân hiệu quả trong 1 tuần với ức gà của California Fitness & Yoga dưới đây:

Ngày 1:

- Bữa sáng: 1 quả trứng luộc, 2 lát bánh mì đen, 1 ly sữa ít béo không đường
- Bữa trưa: 100g ức gà nướng ăn kèm 1 chén cơm gạo lứt và rau luộc
- Bữa phụ: 1 quả cam
- Bữa tối: Salad ức gà và hộp sữa chua ít đường



Ngày 2:

- Bữa sáng: Cháo yến mạch, 1 ly sinh tố trái cây
- Bữa trưa: Nửa chén cơm trắng ăn kèm 100g ức gà luộc và rau xào
- Bữa phụ: Phô mai
- Bữa tối: Salad cá ngừ, 1 quả dưa chuột.



Ngày 3:

- Bữa sáng: 1 quả trứng luộc kèm 2 quả chuối.
- Bữa trưa: Thịt bò áp chảo ăn kèm salad.
- Bữa phụ: 1 ít hạt hạnh nhân.
- Bữa tối: 100g ức gà luộc, 1 củ khoai lang luộc.



Ngày 4:

- Bữa sáng: 2 lát bánh mì phết bơ đậu phộng, 1 ly sữa ít béo.
- Bữa trưa: 200g ức gà nướng ăn kèm bắp cải luộc.
- Bữa phụ: Cà rốt luộc
- Bữa tối: Nửa chén cơm gạo lứt ăn kèm thịt bò áp chảo.



Ngày 5:

- Bữa sáng: Cháo yền mạch thịt bò ăn kèm trứng ốp la.
- Bữa trưa: 100g ức gà xào nấm rơm
- Bữa phụ: 1 quả táo
- Bữa tối: Salad rau củ ức gà và sữa chua không đường.



Ngày 6:

- Bữa sáng: 1 củ khoai lang luộc kèm 1 cốc sữa ấm.
- Bữa trưa: Ức gà sốt mật ong và salad rau củ.
- Bữa phụ: Cháo yến mạch, cà rốt luộc.
- Bữa tối: Salad cá ngừ dưa chuột.



Ngày 7:

- Bữa sáng: 2 lát bánh mì đen và 1 ly sinh tố chuối.
- Bữa trưa: 200g ức gà nướng kèm nửa chén cơm gạo lứt.
- Bữa phụ: 1 quả táo.
- Bữa tối: 100g ức gà luộc kèm salad rau củ.



Kết luận

Trên đây là bài viết giải đáp thắc mắc Ức gà bao nhiêu calo cùng với thực đơn giảm cân trong 1 tuần với Ức gà mà California Fitness & Yoga muốn gửi đến các bạn. Bên cạnh việc áp dụng chế độ ăn kiêng, đừng quên tập thể dục mỗi ngày để vừa khỏe vừa đẹp một cách toàn diện. Hiện tại California Fitness & Yoga đang có chương trình tư vấn giảm cân với chuyên gia dinh dưỡng Cali Eat & Fit với giá ưu đãi. Vui lòng liên hệ hotline 1800 6995

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

Bài viết [Ức GÀ BAO NHIÊU CALO? THỰC ĐƠN GIẢM CÂN HIỆU QUẢ TRONG 1 TUẦN VỚI Ức GÀ](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/uc-ga-bao-nhieu-calor-thuc-don-giam-can-hieu-qua-trong-1-tuan-voi-uc-ga/>