



Thực Đơn Eat Clean Dinh Dưỡng - Giảm Cân, Đơn Giản & Dễ Nấu

thucdoneatclean.net cung cấp công thức xây dựng thực đơn eat clean, ăn sạch, lành mạnh cho những ai muốn duy trì một lối sống healthy và có chất lượng từ những nguyên liệu tươi ngon,... qua đó giúp cải thiện sức khỏe và tăng cường sự trẻ trung cho cơ thể

URL: thực đơn eat clean - [thucdoneatclean](https://thucdoneatclean.net)

Mail: thucdoneatclean@outlook.com

Địa chỉ: 87 Đ. Phan Văn Trị, P. 11, Bình Thạnh, Hồ Chí Minh

Hotline: 0705615008

Drive folder: <https://t.co/2filN4mge5>

Twitter statuts: <https://t.co/8fjzha2b0w>

Sites Google View: <https://t.co/YiSBmOw4s0>

Hastag: #eatclean, #thucdoneatclean, #thucdonhealthy, #eatcleanmenu, #chedoeatclean

Thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày đơn giản cho người mới

Với những người đang có nhu cầu giảm cân, thì việc xây dựng một thực đơn ăn hợp lý là điều cần thiết. Làm sao để có thể xây dựng được một **thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày đơn giản**? Hãy cùng **Thực Đơn Eat Clean** tìm hiểu ngay dưới đây nhé.



3+ thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày đơn giản cho người mới

Với những người mới thì việc xây dựng [thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày đơn giản](#) còn nhiều khó khăn. Dưới đây sẽ là một số gợi ý giúp bạn có một thực đơn hiệu quả

Thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày với khoai lang

Nhờ chứa hàm lượng tinh bột cao, khoai lang cung cấp rất nhiều năng lượng cần thiết cho cơ thể. Nhưng nó không chứa nhiều calo giống như các thực phẩm khác là bột mì, gạo..

Khoai lang còn mang đến rất nhiều chất xơ, điều này hình thành một lưới tương tự như gel trong dạ dày. Như vậy sẽ khiến bạn no lâu và ngăn bạn không ăn quá nhiều.



Trong khoai còn chứa nhiều những dưỡng chất khác như Lipid, vitamin A giúp cho làm giảm chỉ số mỡ trong máu. Từ đó khoai lang có thể giúp làm giảm những cơn thèm ngọt - nguyên nhân chính gây nên tình trạng tăng cân.

Với những lợi ích từ khoai mang lại cho quá trình giảm cân tại sao chúng ta không đưa khoai vào thực đơn.

Ngày 1:

- Sáng: Bắt đầu bữa sáng bằng 1 củ khoai lang + 1 ít trái cây
- Trưa và tối: Hãy ăn uống bình thường, tuy nhiên hãy hạn chế tối đa tinh bột mà ăn nhiều các món có rau củ quả.

Ngày 2:

- Sáng: Ăn một củ khoai lang, cùng 100g rau củ theo khẩu vị
- Trưa: Ăn uống bình thường, tuy nhiên hạn chế tối đa chất tinh bột hoặc chất béo.
- Tối: Ăn salad cùng sữa chua, thêm 100g hạt khô giảm cân.

Ngày 3:

- Sáng: 2 lát bánh mì còn nguyên ruột, 1 quả trứng và 1 ly nước ép
- Trưa: Ăn 1 củ khoai lang cùng 200g ức gà đã áp chảo
- Tối: Ăn 1 củ khoai lang kết hợp cùng sữa và salad.



Ngày 4:

- Sáng: ăn một chén yến mạch cùng khoai lang
- Trưa: Ăn 1 củ khoai và 2 quả trứng cà chua
- Tối: Súp cá hồi cùng khoai lang và rau củ.

Ngày 5:

- Sáng: 1 củ khoai, 100g ức gà và 1 ly sữa tách béo
- Trưa: 2 củ khoai, 2 con tôm hấp có cỡ vừa
- Tối: 1 đĩa rau luộc, 1 quả chuối và 1 hộp sữa chua.

Ngày 6:

- Sáng: Ăn một quả chuối chín + 1 khoai lang luộc và 1 cốc sữa tươi không đường
- Trưa: Khoai lang nướng ăn cùng với rau củ quả.
- Tối: Cơm gạo lứt và 150gr thịt nạc và 1 trái chuối.

Ngày 7:

- Bữa sáng: Ăn 1 củ khoai lang luộc kết hợp 1 đĩa salad rau củ.
- Bữa phụ: Uống 1 ly sữa tươi không đường.
- Bữa trưa: Ăn bữa đầy đủ với 1 chén cơm gạo lứt, 1 lát cá ngừ sốt và 1 đĩa rau xanh luộc.
- Bữa xế: Uống 1 ly bơ sinh tố.
- Bữa tối: Ăn 1 củ khoai lang với 1 đĩa rau luộc và 1 miếng thịt bò áp chảo.



Thực đơn eat clean 7 ngày với sữa chua

Khi xây dựng thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày đơn giản với sữa chua thì bạn nên lưu ý chỉ cùng làm món phụ. Dưới đây sẽ là một số gợi ý món ăn cho bạn

Ngày 1: Sinh tố dưa chuột và sữa chua

- Chuẩn bị 1 hộp sữa chua không đường, 1 thìa cà phê mật ong thêm ½ dưa chuột cắt vừa ăn.

Ngày 2: Sữa chua và táo

- Chuẩn bị 1 quả táo và 1 hũ sữa chua không đường. Táo cắt vừa ăn, trộn cùng sữa chua để thưởng thức.



Ngày 3: Sữa chua cùng đường nâu

- Chuẩn bị gồm 1 hũ sữa chua và 2g đường nâu trộn đều vừa ăn.

Ngày 4: Kết hợp sữa chua và dâu tây

- Chuẩn bị 1 hũ sữa chua không đường và 1 nắm dâu tây đã rửa sạch, thái chúng làm đôi rồi trộn đều.

Ngày 5: Sữa chua cùng đu đủ xanh

- Chuẩn bị một hộp sữa chua không đường cùng với chuối đã cắt miếng vừa ăn, sau đó trộn đều. Món ăn này có thể sử dụng uống hàng ngày để giảm cân



Ngày 6: Sữa chua cùng với chuối

- Chọn 1 hộp sữa chua không đường, cùng chuối cắt miếng vừa ăn trộn đều chúng lên. Món ăn này sẽ giúp nhuận tràng và lợi tiểu.

Ngày 7: Sữa chua và bột trà xanh

- Hãy chuẩn bị 1 hộp sữa chua cùng bột trà xanh rồi trộn đều chúng và thưởng thức.



Thực đơn eat clean 7 ngày chay, mặn đầy đủ

Ngày 1: Khoai tây và thịt bò cùng đậu luộc

Chuẩn bị một 1 chén đậu cove khoảng 31 calo, không chất béo với khoảng 3.6g đường

Ngày 2: Chuẩn bị cơm gạo lứt, củ cải luộc và thịt gà xào nấm

Với thực đơn eat clean giảm cân chắc chắn sẽ không thể thiếu gạo lứt. Thịt gà xào nấm sẽ giúp món ăn trở nên ngon hơn, giúp tăng cường hệ miễn dịch và chất dinh dưỡng tốt hơn.

Ngày 3: Khoai lang cùng trứng luộc và rau luộc

Những món luộc được trở nên phổ biến bởi chứa ít calo, giữ trọn chất dinh dưỡng và chất béo.



Ngày 4: Cơm gạo lứt và bắp non xào

Món bắp non xào thịt sẽ mang đến một hương vị món ăn tuyệt vời và dễ làm. Bắp là thực phẩm chứa ít calo nên không có chất béo hay chất xơ cao

Ngày 5: Bắp luộc, thịt gà xé và bông cải xanh luộc

Ngày 6: Cơm gạo lứt cùng cá và rau luộc

Ngày 7: Khoai lang luộc, bắp luộc và thịt heo luộc.



Lời kết

Trên đây là một số gợi ý các những thông tin **thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày đơn giản** mà chúng tôi muốn chia sẻ đến bạn. Hy vọng từ những thông tin này bạn đã chọn được cho mình thực đơn 1 tuần hiệu quả và an toàn

Bài viết liên quan

[thực đơn eat clean - thucdoneatclean](#)

[thực đơn eat clean 7 ngày](#)

[thực đơn eat clean giảm 10kg](#)

[thực đơn eat clean tăng cơ giảm mỡ](#)

[thực đơn eat clean rẻ](#)

[thực đơn eat clean giảm cân](#)

[thực đơn eat clean 1 tuần](#)

[thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày](#)

[eat clean thực đơn](#)

[thực đơn ăn eat clean](#)

[thực đơn eat clean cho người mới bắt đầu](#)

[thực đơn eat clean cho sinh viên](#)

[thực đơn eat clean đơn giản](#)

[thực đơn eat clean giảm cân cấp tốc](#)

[thực đơn giảm cân trong 7 ngày eat clean](#)

[thực đơn eat clean 1200kcal](#)

[thực đơn giảm cân eat clean](#)

[thực đơn eat clean 1 tháng](#)

[thực đơn ăn eat clean giảm cân](#)

[thuc don eat clean](#)

[thực đơn eat clean mỗi ngày](#)

[thực đơn eat clean 1000 calo](#)

[thực đơn eat clean với ức gà](#)

[thực đơn eat clean tăng cân](#)

[thực đơn eat clean giảm cân 14 ngày](#)

thuc don eat clean cho ca tuan

thực đơn eat clean rẻ đơn giản

thực đơn eat clean cho mẹ cho con bú

thực đơn eat clean giảm cân 7 ngày đơn giản

thực đơn eat clean giảm cân cho sinh viên

thực đơn eat clean với bánh mì đen

thực đơn eat clean 1300 calo

thực đơn eat clean 30 ngày

suggested eat clean menu

स्वच्छ मेनू खाने से पेट की निचली चर्बी कम होती है

coma menú limpio durante 14 días

mangez sainement pour une belle peau

قائمة طعام نظيفة لمدة 7 أيام

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য পরিষ্কার মেনু খান

ешьте чистое вегетарианское меню

coma um menu limpo para funcionários de escritório

makan menu bersih untuk orang sibuk

einfaches eat-clean-menü für studenten

きれいな朝食メニューを食べる

kula menu safi kwa familia

स्ताळ्यांसोबत स्वच्छ मेनू खा

thực đơn eat clean giảm mỡ bụng

thực đơn eat clean 1200 calo

eat clean thực đơn 14 ngày thanh lọc cơ thể và giảm cân

thực đơn eat clean dễ làm

ăn eat clean thực đơn

thực đơn eat clean 1500 calo

thực đơn eat clean giảm cân cho học sinh

thực đơn eat clean chay 7 ngày

thực đơn eat clean 7 ngày rẻ

thực đơn ăn eat clean cho người mới bắt đầu

thực đơn 7 ngày eat clean

các thực đơn eat clean

thực đơn eat clean cho học sinh

thực đơn eat clean giảm mỡ

thực đơn eat clean giảm cân 1 tháng

thực đơn eat clean giảm cân trong 1 tháng

thực đơn eat clean rẻ cho học sinh

thực đơn bữa sáng eat clean

thực đơn eat clean 21 ngày

thực đơn eat clean 1400kcal

thực đơn eat clean tăng cân giảm mỡ

thực đơn tăng cân eat clean

thực đơn eat clean 1700 calo

[thực đơn eat clean giảm cân 30 ngày](#)

[thực đơn clean eat](#)

[thực đơn ăn kiêng eat clean](#)

[thực đơn eat clean cho mẹ sau sinh](#)

[thực đơn eat clean cho học sinh cấp 2](#)

[eat clean thực đơn 14 ngày](#)

[thực đơn ăn eat clean tăng cơ giảm mỡ](#)

[thực đơn eat clean buổi tối](#)

[thực đơn eat clean cho da mụn](#)

[thực đơn eat clean thuần chay](#)

[thực đơn eat clean pdf](#)

[thực đơn eat clean 7 ngày](#)

[thực đơn eat clean cho tuổi dậy thì](#)

[thực đơn salad eat clean](#)

[thực đơn eat clean bữa sáng](#)

[sách thực đơn eat clean](#)

[thực đơn bữa trưa eat clean](#)

[thực đơn eat clean 1800 calo](#)

[eat clean - thực đơn 14 ngày thanh lọc cơ thể và giảm cân](#)

[thực đơn eat clean giảm cân đơn giản](#)

[thực đơn eat clean với gạo lứt](#)

[eat clean menu for 7 days of weight loss](#)

थुक डॉन साफ 1 थांग मत खाओ

coma menú limpio para toda la familia

mangez un menu propre

تناول قائمة يومية نظيفة

সস্তা খাওয়া পরিষ্কার মেনু

ешьте чистое меню, чтобы набрать вес

coma um menu de jantar limpo

makan menu bersih dengan bihun beras merah

essen sie 1 woche lang ein sauberes menü

妊婦さんのためのクリーンメニューを食べる

hivyo kula safi

स्वच्छ आहार मेन् खा

cách lên thực đơn eat clean

thực đơn 14 ngày eat clean

thực đơn eat clean giảm 5kg

thực đơn ăn eat clean 1 tuần

Liên kết ngoài

<https://t.co/qU2YdHM7K6#thuc-don-eat-clean-thucdoneatclean>

<https://t.co/YiSBmOw4sO#thuc-don-eat-clean-7-ngay>

<https://t.co/x2K6NRI4FC#thuc-don-eat-clean-giam-10kg>

<https://t.co/oARS5ydNmY#thuc-don-eat-clean-tang-co-giam-mo>

<https://t.co/D84MQT1C6J#thuc-don-eat-clean-re>

<https://t.co/O4T1ovpqH9#thuc-don-eat-clean-giam-can>

<https://t.co/2filN4mge5#thuc-don-eat-clean-1-tuan>

<https://t.co/5Ob0e3Rsxi#thuc-don-eat-clean-giam-can-7-ngay>

<https://t.co/p5nbO09xbf#eat-clean-thuc-don>

<https://t.co/nhYuoNP6v7#thuc-don-an-eat-clean>

<https://t.co/c4ksm4JMji#thuc-don-eat-clean-cho-nguoi-moi-bat-dau>

<https://t.co/96oUX9wo2z#thuc-don-eat-clean-cho-sinh-vien>

<https://t.co/a0fPwlbjLd#thuc-don-eat-clean-don-gian>

<https://t.co/wHhzdp36dq#thuc-don-eat-clean-giam-can-cap-toc>

<https://t.co/f6WplQ8Jz0#thuc-don-giam-can-trong-7-ngay-eat-clean>

<https://t.co/pBjySRHhnr#thuc-don-eat-clean-1200kcal>

<https://t.co/Ae3oTjhAAO#thuc-don-giam-can-eat-clean>

<https://t.co/tZz09On6K8#thuc-don-eat-clean-1-thang>

<https://t.co/Cl0cBt5jBB#thuc-don-an-eat-clean-giam-can>

<https://t.co/omBnVqOcl5#thuc-don-eat-clean>

<https://t.co/Yj23AWeMo3#thuc-don-eat-clean-moi-ngay>

<https://t.co/QAtN95nEtJ#thuc-don-eat-clean-1000-calo>

<https://t.co/kyyD1rx907#thuc-don-eat-clean-voi-uc-ga>

<https://t.co/ASZ4C00JPr#thuc-don-eat-clean-tang-can>

<https://t.co/C26Euz3vNA#thuc-don-eat-clean-giam-can-14-ngay>

<https://t.co/RaLcX5NJK#thuc-don-eat-clean-cho-ca-tuan>

<https://t.co/Se57ZeaTLH#thuc-don-eat-clean-re-don-gian>

<https://t.co/1ZiXnNx8ly#thuc-don-eat-clean-cho-me-cho-con-bu>

<https://t.co/bT6YzrPaO4#thuc-don-eat-clean-giam-can-7-ngay-don-gian>

<https://t.co/1GmSWQ3JqE#thuc-don-eat-clean-giam-can-cho-sinh-vien>

<https://t.co/Z2a5Kdzs17#thuc-don-eat-clean-voi-banh-mi-den>

<https://t.co/E1dGvJW0pl#thuc-don-eat-clean-1300-calo>

<https://t.co/iRx7v2sFWP#thuc-don-eat-clean-30-ngay>

<https://t.co/wV3K2WCtpz#suggested-eat-clean-menu>

<https://t.co/XdfSeuWbcX#स्वच्छ-मेन्-खाने-से-पेट-की-निचली-चर्बी-कम-होती-है>

<https://t.co/tTlFVlwExj#coma-menu-limpio-durante-14-dias->

<https://t.co/CbEWBWzkKz#mangez-sainement-pour-une-belle-peau>

<https://t.co/ke47jFvGO4#قائمة-طعام-نظيفة-لمدة-7-أيام>

<https://t.co/36DfYJVluh#গর্ভবতী-মহিলাদের-জন্য-পরিষ্কার-মেনু-খান>

<https://t.co/rpe5Hc08p9#ешьте-чистое-вегетарианское-меню>

<https://t.co/PqEsMZPRas#coma-um-menu-limpo-para-funcionarios-de-escritorio>

<https://t.co/NFYfd4nVob#makan-menu-bersih-untuk-orang-sibuk>

<https://t.co/Q6fLvCkTv9#einfaches-eat-clean-menü-für-studenten>

<https://t.co/EcQsDRlja9#きれいな朝食メニューを食べる>

<https://t.co/iBISGtUvO#kula-menyu-safi-kwa-familia>

<https://t.co/o00HTMLgNR#रताळ्यांसोबत-स्वच्छ-मेन्-खा>

<https://t.co/qBocl9Zhmq#thuc-don-eat-clean-giam-mo-bung>

<https://t.co/p0X7r7VCot#thuc-don-eat-clean-1200-calo>

<https://t.co/8fjzha2b0w#eat-clean-thuc-don-14-ngay-thanh-loc-co-the-va-giam-can>

<https://t.co/zxJZwdAMTY#thuc-don-eat-clean-de-lam>

<https://t.co/4wlnjY6ke6#an-eat-clean-thuc-don>

<https://t.co/vLABPBac48#thuc-don-eat-clean-1500-calor>

<https://t.co/m19AQPLmjG#thuc-don-eat-clean-giam-can-cho-hoc-sinh>

<https://t.co/ceAklqGAUz#thuc-don-eat-clean-chay-7-ngay>

<https://t.co/wSd1RGj01h#thuc-don-eat-clean-7-ngay-re>

<https://t.co/jdmMVWK3nf#thuc-don-an-eat-clean-cho-nguoi-moi-bat-dau>

<https://t.co/qtr6HQP8GD#thuc-don-7-ngay-eat-clean>

<https://t.co/RINSnyrBcu#cac-thuc-don-eat-clean>

<https://t.co/D6vo4PINfT#thuc-don-eat-clean-cho-hoc-sinh>

<https://t.co/0qKd2bZSIJ#thuc-don-eat-clean-giam-mo>

<https://t.co/NWY9dm7els#thuc-don-eat-clean-giam-can-1-thang>

<https://t.co/zKCIMXtKBc#thuc-don-eat-clean-giam-can-trong-1-thang>

<https://t.co/uVKqn34dnv#thuc-don-eat-clean-re-cho-hoc-sinh>

<https://t.co/ykxobQqpEr#thuc-don-bua-sang-eat-clean>

<https://t.co/SLUSjiOoYa#thuc-don-eat-clean-21-ngay>

<https://t.co/1tKqNHAXRz#thuc-don-eat-clean-1400kcal>

<https://t.co/q1B00WfY4d#thuc-don-eat-clean-tang-can-giam-mo>

<https://t.co/7m2xJ4pXLi#thuc-don-tang-can-eat-clean>

<https://t.co/b243qKnwJE#thuc-don-eat-clean-1700-calor>

<https://t.co/GfpZbU3T6P#thuc-don-eat-clean-giam-can-30-ngay>

<https://t.co/ynNoTTgAKw#thuc-don-clean-eat>

<https://t.co/EzKhEsmWTa#thuc-don-an-kieng-eat-clean>

<https://t.co/8NBwNXOqUr#thuc-don-eat-clean-cho-me-sau-sinh>

<https://t.co/AiOLQeeCRH#thuc-don-eat-clean-cho-hoc-sinh-cap-2>

<https://t.co/WvAkysUsml#eat-clean-thuc-don-14-ngay>

<https://t.co/VSSTFicDX9#thuc-don-an-eat-clean-tang-co-giam-mo>

<https://t.co/upXZNU9W6Q#thuc-don-eat-clean-buoi-toi>

<https://t.co/MYpmaTdcvY#thuc-don-eat-clean-cho-da-mun>

<https://t.co/ARUHRQxn6z#thuc-don-eat-clean-thuan-chay>

<https://t.co/jg0eQwbgE5#thuc-don-eat-clean-pdf>

<https://t.co/mk8lxLgqFI#thuc-don-eat-clean-7-ngay>

<https://t.co/4UDSg7HK0u#thuc-don-eat-clean-cho-tuoi-day-thi>

<https://t.co/zThGRgH7oq#thuc-don-salad-eat-clean>

<https://t.co/pT10mOInsS#thuc-don-eat-clean-bua-sang>

<https://t.co/FPoYGcwEfm#sach-thuc-don-eat-clean>

<https://t.co/vZRUwOHEpt#thuc-don-bua-trua-eat-clean>

<https://t.co/rYnL8J7fe1#thuc-don-eat-clean-1800-calor>

<https://t.co/8c7luDD9dd#eat-clean-thuc-don-14-ngay-thanh-loc-co-the-va-giam-can>

<https://t.co/E3lbssMVf6#thuc-don-eat-clean-giam-can-don-gian>

<https://t.co/q0F4zfkAIN#thuc-don-eat-clean-voi-gao-lut>

<https://t.co/A5Nk5opq4Q#eat-clean-menu-for-7-days-of-weight-loss>

<https://t.co/ixuVTzLF90#थुक्-डॉन-साफ-1-थांग-मत-खाओ>

<https://t.co/dRTmilpPgc#coma-menu-limpio-para-toda-la-familia->

<https://t.co/FLscgvrFXX#mangez-un-menu-propre>

<https://t.co/QE8BsJg2DY#تناول-قائمة-يومية-نظيفة>

<https://t.co/VXXHtgUeCG#সস্তা-থাওয়া-পরিষ্কার-মেনু>

<https://t.co/ETVv2Rntn4#ешьте-чистое-меню-чтобы-набрать-вес>

<https://t.co/fuwAEb5s31#coma-um-menu-de-jantar-limpo>

<https://t.co/G6jbZ4OnkF#makan-menu-bersih-dengan-bihun-beras-merah>

<https://t.co/CuJTLKraIB#essen-sie-1-woche-lang-ein-sauberes-menü>

<https://t.co/lPhnVx8P4b#妊婦さんのためのクリーンメニューを食べる>

<https://t.co/dLdDYhQ0oe#hivyo-kula-safi>

<https://t.co/LfcrAjqjEG#स्वच्छ-आहार-मेन्-खा>

<https://t.co/xujzqvftyj#cach-len-thuc-don-eat-clean>

<https://t.co/Eurs5gqcWD#thuc-don-14-ngay-eat-clean>

<https://t.co/Zeqzz1rMF8#thuc-don-eat-clean-giam-5kg>

<https://t.co/WssKho9Kds#thuc-don-an-eat-clean-1-tuan>