

Salad giảm cân là một trong những món ăn lành mạnh, vừa chứa chất dinh dưỡng cao vừa cung cấp rất ít calo cho cơ thể. Nhờ đó, chúng có tác dụng rất tốt giúp cải thiện cân nặng và vóc dáng. Tuy nhiên, ăn salad như thế nào để giảm cân hiệu quả mà vẫn ngon miệng? Hãy cùng chúng tôi khảo ngay 5 công thức salad hấp dẫn sau đây nhé!

Công thức 1: Salad giảm cân từ súp lơ với sốt mayonnaise

Trong thành phần súp lơ có chứa nhiều chất xơ giúp bạn nhanh no và ăn ít hơn. Từ đó giảm lượng calo tiêu thụ mỗi ngày và giúp quá trình ăn kiêng của bạn nhanh chóng đạt kết quả tốt.



Salad giảm cân từ súp lơ và sốt mayonnaise kích thích vị giác và giúp giảm cân hiệu quả (Ảnh: Internet)

Chuẩn bị:

- Súp lơ đã thái hạt lựu: 3 chén
- Sốt mayonnaise ít béo: 5 thìa
- Hành tím rửa sạch, bỏ vỏ và xắt nhỏ: 1 củ
- Giấm lên men: 2 thìa
- Hạt carum: nửa thìa cà phê
- Hạt tiêu xay: ¼ thìa cà phê
- Xà lách romaine thái sợi: 2 chén
- Táo đỏ rửa sạch, thái hạt lựu: 1 quả

Cách làm:

- Các loại rau củ rửa sạch, thái lựu hoặc sợi vừa ăn, để ráo và cho tất cả vào 1 tô lớn.
- Cho sốt mayonnaise, hành tím, giấm, hạt carum và tiêu vào chén, tiến hành khuấy đều đến khi tạo được hỗn hợp sánh đồng nhất.
- Cho hỗn hợp sốt vừa pha chế lên tô rau củ đã chuẩn bị, trộn đều và thưởng thức.

Công thức 2: Salad giảm cân hiệu quả, ngon miệng từ rau bó xôi và nấm

Rau bina (hay còn gọi là rau chân vịt) chứa lượng vitamin A, vitamin K, sắt và chất phytochemical dồi dào. Các dưỡng chất này giúp cơ thể khỏe mạnh, ngăn ngừa các bệnh về

xương khớp và hỗ trợ giảm cân hiệu quả.



Salad rau bó xôi và nấm giàu vitamin và khoáng chất (Ảnh: Internet)

Chuẩn bị:

- Rau bó xôi bỏ đi phần cuì rễ và thái nhỏ vừa ăn: 8 chén
- Bắp cải tím rửa sạch, thái sợi to: 2 chén
- Thịt heo xông khói thái nhỏ: 2 lát
- Nấm sò, nấm hương, nấm mỡ rửa sạch, xắt miếng vừa ăn: 3 chén
- Dầu ô liu nguyên chất: 2 thìa
- Muối: 1/4 thìa cà phê
- Tiêu xay: 1/4 thìa cà phê
- Giấm Balsamic: 2 thìa
- Mật ong: 1/2 thìa cà phê
- Hành tím lột vỏ, thái hạt lựu: 1 củ

Cách làm:

- Cho rau bó xôi và bắp cải tím vào một tô lớn.
- Cho dầu ô liu vào chảo, để lửa vừa, thêm thịt xông khói, hành tím vào xào đều tay trong khoảng 4 – 5 phút đến khi thịt chín giòn.
- Thêm nấm, muối, tiêu xay vào chảo, tiếp tục đảo đều trong khoảng 5 – 7 phút đến khi nấm mềm và tắt bếp.
- Sốt của salad giảm cân này được chế biến bằng cách cho 1 thìa dầu ô liu, giấm, mật ong vào chén và trộn đều.
- Hoàn thành món ăn bằng cách cho nấm, thịt đã xào vào tô rau bó xôi và rưới nước sốt

lên trên.

Công thức 3: Salad trộn rau củ với bưởi và nam việt quất

Đây là món salad giảm cân hấp dẫn, thanh mát, đẹp mắt và cũng khá lạ miệng. Thường xuyên bổ sung món ăn này vào thực đơn, bạn sẽ sớm đạt được cân nặng đúng chuẩn.



Salad trộn rau củ với bưởi và việt quất cực kỳ thơm ngon (Ảnh: Internet)

Chuẩn bị:

- Bưởi đã tách múi: 2 trái
- Vỏ bưởi ép lấy tinh chất: 1/4 chén
- Nam việt quất sấy khô: 1/3 chén
- Rau bó xôi non: 6 chén
- Xà lách rửa sạch, tách lá: 8 chén
- Hạt thông nướng: 1/3 chén
- Dầu ô liu nguyên chất: 1/4 chén
- Hành lá băm nhỏ: 2 thìa
- Giấm rượu trắng: 1 thìa
- Muối: 1/4 thìa cà phê
- Hạt tiêu xay: 1/4 thìa cà phê

Cách làm:

- Cho các múi bưởi đã được tách, xà lách, rau bó xôi vào 1 tô lớn.
- Hòa tan dầu ô liu, hành lá, giấm, tiêu, muối vào tô, thêm tinh chất bưởi đã vắt, khuấy đều.
- Rưới nước sốt vừa chuẩn bị lên tô bưởi và rau củ, trước khi thưởng thức rắc thêm quả nam việt quất, hạt thông lên trên.

Công thức 4: Salad cà chua, bắp và rau cải lông

Bạn có thể kết hợp cà chua, ngô và cải xanh để tạo thành món salad giảm cân thơm ngon. Đây đều là những thực phẩm rất tốt cho sức khỏe, chứa hàm lượng calo thấp giúp “tiêu mỡ” để bạn có vóc dáng thon gọn.



Salad giảm cân cà chua bi, bắp và rau cải – Công thức ngon không ngờ (Ảnh: Internet)

Chuẩn bị:

- Cà chua bi cắt đôi: 1 chén
- Rau cải lông rửa sạch: 6 chén
- Bắp Mỹ đã tách hạt: 2 chén
- Giấm rượu vang đỏ: 3 thìa
- Hành lá băm nhuyễn: 3 thìa
- Dầu ô liu: 6 thìa
- Muối: 1/4 thìa cà phê
- Tiêu xay: 1/4 thìa cà phê

Cách làm:

- Ngâm hành lá vào giấm trong khoảng 10 phút, tiếp tục cho thêm dầu ô liu, tiêu và muối

vào, khuấy đều.

- Cho cà chua, bắp, rau cải lông vào một chiếc đĩa lớn, rưới nước sốt lên trên, trộn đều và thưởng thức.

Công thức 5: Salad cà chua, dưa hấu và phô mai sữa dê

Đây là món salad giảm cân hiệu quả, giúp bạn sớm lấy lại vóc dáng đúng chuẩn. Không chỉ thế, món ăn này có còn có hương vị mới mẻ, độc đáo, giúp kích thích vị giác cho bạn cảm giác ngon miệng.



Salad dưa hấu ngon lạ miệng và giảm cân hiệu quả (Ảnh: Internet)

Chuẩn bị:

- Dưa hấu xắt miếng vừa ăn: 1 trái
- Cà chua xắt lát vừa ăn: 2 quả
- Dưa leo xắt lát vừa ăn: 1 quả
- Phô mai sữa dê cắt vụn: 1 chén
- Lá húng quế: 1/3 chén
- Hành tây xắt hạt lựu: 1 chén
- Muối: 1/2 thìa cà phê
- Tiêu xay: 1/4 thìa cà phê
- Dầu ô liu nguyên chất: 1/4 chén
- Giấm gạo: 4 thìa cà phê

Cách làm:

- Cho hành tây vào tô, thêm nước lạnh và ít đá viên, ngâm trong 20 phút và vớt ra để ráo.
- Cho dưa hấu, cà chua, dưa leo và một chiếc đĩa to, rắc thêm muối, tiêu, vụn phô mai và hành tây lên trên.
- Tiếp tục cho dầu ô liu, giấm gạo vào, trang trí thêm lá húng quế, trộn đều trước khi thưởng thức.

Kết luận

Bài viết trên đây đã chia sẻ đến các bạn 5 công thức làm món salad giảm cân hiệu quả và thơm

ngon. Ngoài việc thưởng thức những món ngon này tại nhà, bạn có thể kết hợp tham gia chương trình giảm cân đúng cách với California Eat & Fit. Tham gia chương trình, bạn sẽ được các chuyên gia dinh dưỡng và thể hình hàng đầu của California Fitness & Yoga hỗ trợ tư vấn trực tuyến và thực hiện thực đơn giảm cân trong 4 tuần. Các huấn luyện viên sẽ thiết kế chương trình tập dành riêng phù hợp nhất cho bạn với cơ sở vật chất đạt tiêu chuẩn 5 sao.

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

Bài viết [ĂN SALAD GIẢM CÂN HIỆU QUẢ MÀ VẪN NGON MIỆNG VỚI 5 CÔNG THỨC NÀY](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/an-salad-giam-can-hieu-gua-ma-van-ngon-mieng-voi-5-cong-thuc-nay/>