

Ăn gạo lứt giảm cân là cách được nhiều người tin tưởng áp dụng bởi hiệu quả đối với sức khỏe và vóc dáng mà phương pháp này mang lại. Trong bài viết dưới đây, chúng tôi sẽ bật mí cho bạn 5 cách ăn gạo lứt giảm cân siêu hiệu quả giúp bạn có thể “tạm biệt” 1kg chỉ trong 1 tuần.

5 Cách ăn gạo lứt giảm cân cấp tốc hiệu quả an toàn



Ăn gạo lứt giảm cân kết hợp thịt trong 1 tuần đảm bảo dinh dưỡng (Ảnh: Internet)

Cách ăn gạo lứt giảm cân với thịt trong 1 tuần

Ăn gạo lứt giảm cân với thịt nghe có vẻ vô lý nhưng thực chất lại rất hiệu quả đấy! Bởi theo

nhiều chuyên gia, một số loại thịt trắng như nạc heo, ức gà,... có khả năng hỗ trợ giảm cân rất tốt nếu bạn áp dụng đúng phương pháp. Dưới đây là gợi ý của California Fitness & Yoga về thực đơn giảm cân trong 1 tuần với gạo lứt và thịt:

- Bữa sáng: 1 lát bánh mì gạo lứt và 1 quả táo
- Bữa trưa: 1 chén cơm gạo lứt, thịt lợn nạc luộc và chuối
- Bữa tối: 1 chén cơm gạo lứt, thịt ức gà hấp ăn kèm rau củ luộc chấm muối vừng.



Ăn gạo lứt với mè thơm ngon và giảm cân nhanh chóng (Ảnh: Internet)

Cách ăn gạo lứt muối vừng giúp giảm cân an toàn

Hiện nay, ngày càng có nhiều người áp dụng thực đơn gạo lứt giảm cân với muối vừng bởi những hiệu quả mà nó mang lại. Không chỉ với vóc dáng mà còn có những lợi ích ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần, ... Đặc biệt, rất thích hợp cho những người muốn giảm cân nhanh chóng và an toàn như các bà mẹ đang cho con bú. Nó rất đơn giản để làm:

- Bước 1: Nấu cơm gạo lứt như bình thường
- Bước 2: Mang vừng rang trên chảo cho vàng rồi giã cùng chút muối ăn, không dùng quá mặn.

- Bước 3: Lấy 1 chén cơm gạo lứt ăn cùng muối mè trong mỗi bữa ăn hàng ngày.



Gạo lứt kết hợp với muối mè – Công thức đơn giản và hiệu quả (Ảnh: Internet)

Cách ăn gạo lứt muối mè giảm cân theo phương pháp số 7

Phương pháp 7 là phương pháp giảm cân nổi tiếng đến từ Nhật Bản. Theo đó, khi áp dụng phương pháp này, bạn sẽ ăn gạo lứt giảm cân với 100% muối mè để vừa giảm cân, thanh lọc cơ thể, vừa điều hòa huyết áp, tăng cường sức khỏe tốt hơn. Có hai lựa chọn cho bạn khi sử dụng phương pháp này:

- Cách 1: Khuấy đều bột gạo lứt với bột mè đen để tạo thành hỗn hợp nước uống vào bữa sáng.
- Cách 2: Nấu cơm gạo lứt như bình thường rồi ăn cùng muối mè trong các bữa ăn hàng

ngày.



Cháo gạo lứt dễ thực hiện và nhiều dinh dưỡng (Ảnh: Internet)

Cách giảm cân hiệu quả cùng món cháo gạo lứt đậu đen

Mặc dù ăn gạo lứt giảm cân khá hiệu quả nhưng không thể áp dụng phương pháp này lâu dài.

Do đó, để không bị ngán, bạn có thể thay đổi thực đơn bằng cách biến tấu gạo lứt thành những món ăn khác ngon miệng hơn. Ví dụ như nấu cháo gạo lứt với đậu đen. Đây là một món ăn đơn giản, dễ làm, không cầu kì mà lại rất hiệu quả. Sau đây là cách nấu cháo gạo lứt với đậu đen giảm cân.

- Bước 1: Ngâm 50g gạo lứt, 20g đậu đen qua đêm rồi cho vào nồi để nấu cháo vào sáng hôm sau.
- Bước 2: Khi đậu và gạo đã chín nhừ, nêm nếm gia vị cho vừa ăn, tốt nhất là nên ăn nhạt.
- Bước 3: Tắt bếp, múc cháo ra bát và ăn nóng.



Bún gạo lứt là nguyên liệu được chuyên gia dinh dưỡng yêu thích hiện nay (Ảnh: Internet)

Cách ăn bún bằng bột gạo lứt giúp giảm cân nhanh chóng

Bên cạnh cháo, bún và bún gạo lứt cũng đang thay đổi thực đơn để bạn tham khảo. Bún gạo lứt được làm trực tiếp từ bột gạo lứt nên giữ được hàm lượng chất dinh dưỡng tối đa. Tuy nhiên, khác với bún tươi truyền thống, bún gạo lứt thường được bán ở dạng khô nên khi sử dụng bạn nên luộc hoặc tráng qua nước sôi.

Với cách ăn gạo lứt giảm cân này, bạn hãy kết hợp với các loại rau tươi và thịt trắng để món ăn

thêm ngon và bổ dưỡng hơn.

3 Lưu ý khi ăn gạo lứt giảm cân bạn nhất định phải biết

Ăn gạo lứt giảm cân dù rất tốt, hiệu quả cao nhưng thực tế không phải ai cũng có thể áp dụng thành công phương pháp này. Do vậy, để đảm bảo đạt được kết quả tốt nhất, an toàn, các bạn cần lưu ý một số vấn đề sau:



Ăn gạo lứt đúng cách giúp bạn giảm cân nhanh và bền vững (Ảnh: Internet)

- Chỉ nên áp dụng tần suất ăn gạo lứt khoảng 4 ngày / tuần, tránh duy trì liên tục quá lâu vì gạo lứt cứng hơn gạo thường, dùng thường xuyên có thể ảnh hưởng đến tiêu hóa.
- Những người sau đây không nên ăn gạo lứt thường xuyên để giảm cân: người mắc bệnh tim mạch, người mắc bệnh thận, người có vấn đề về tiêu hóa.
- Cần kết hợp các loại rau, thực phẩm khác trong khẩu phần ăn với gạo lứt để đảm bảo dinh dưỡng cho cơ thể.

Kết luận

Bên cạnh việc áp dụng 5 cách ăn gạo lứt giảm cân mà California Fitness & Yoga vừa giới thiệu, bạn nhớ kết hợp tập thể dục hàng ngày để sớm đạt được mục tiêu nhé. Nhằm giúp khách hàng có thân hình thon gọn như mong muốn, California Fitness & Yoga đang có chương trình tư vấn giảm cân cùng chuyên gia dinh dưỡng Cali Eat & Fit với giá ưu đãi.

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

Bài viết [5 CÁCH ĂN GAO LỨT GIẢM CÂN SIÊU HIỆU QUẢ – GIẢM NGAY 1KG/1 TUẦN](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/5-cach-an-gao-lut-giam-can-sieu-hieu-qua-giam-ngay-1kg-1-tuan/>