

Chế độ ăn kiêng keto trong 7 ngày sẽ giúp bạn đánh bay mỡ thừa, giảm cân thành công và sở hữu thân hình thon gọn. Để đạt được điều tuyệt vời như vậy, hãy cùng tìm hiểu về chế độ ăn keto, những thực phẩm nên tránh và áp dụng đúng thực đơn trong 7 ngày. Những thông tin này sẽ được chúng tôi giới thiệu qua bài viết dưới đây.

Phương pháp giảm cân keto là gì và mang đến lợi ích thế nào?

Phương pháp “giảm cân keto” là một chế độ ăn kiêng ít carbohydrate, tập trung vào việc bổ sung chất béo tốt. Chế độ ăn này giúp cơ thể đốt cháy nhiều năng lượng hơn đồng thời không phải quá khát khe. Cụ thể, khi cắt giảm carbs trong khẩu phần ăn, cơ thể sẽ đi vào trạng thái “ketosis” để tăng cường đốt cháy năng lượng. Tuyến tụy cũng chuyển hóa chất béo thành xeton cung cấp năng lượng cho não.



Phương pháp này còn giúp giảm đáng kể lượng đường trong máu, tăng cường quá trình trao đổi chất và hạn chế tích mỡ. Nhờ vậy, việc áp dụng chế độ ăn keto trong 7 ngày mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe như: giảm cân, ngăn ngừa bệnh tiểu đường, hỗ trợ điều trị rối loạn chức năng não, v.v.

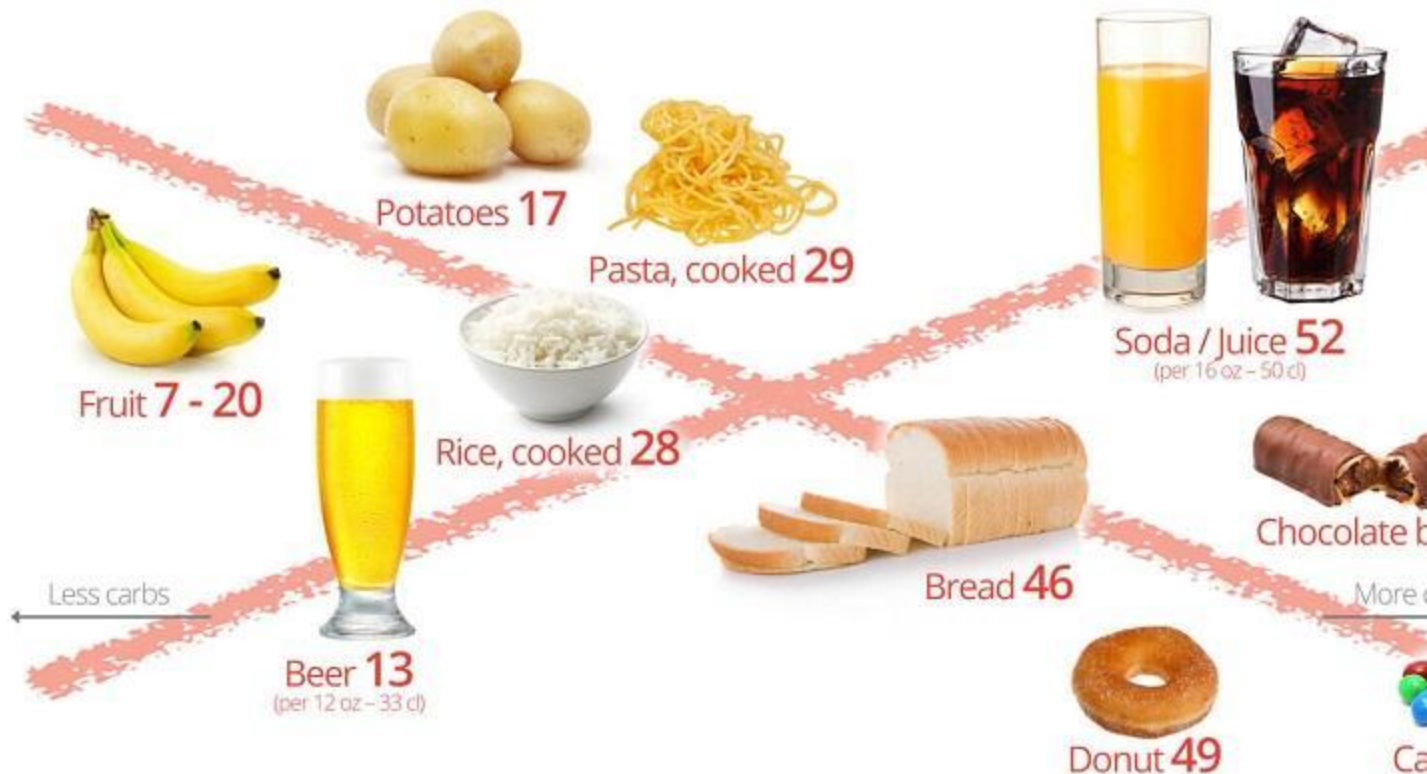
Những thực phẩm nên tránh khi thực hiện chế độ ăn keto 7 ngày

Dựa theo nguyên tắc nền tảng của chế độ ăn keto, bạn nên tránh sử dụng những thực phẩm có lượng carbohydrate cao như sau:

- Các loại đậu: Đậu Hà Lan, đậu que, đậu lăng, đậu xanh...
- Thực phẩm chứa nhiều tinh bột: gạo, lúa mì, mì ống, bánh mì, ngũ cốc, yến mạch...
- Thực phẩm nhiều đường: Bánh ngọt, bánh quy, bánh rán, kem, kẹo, soda, nước ép trái

cây, sinh tố...

- Chất béo không lành mạnh: Sốt mayonnaise, mỡ động vật, dầu thực vật đã qua sử dụng...
- Rau củ chứa nhiều carb: Khoai lang, khoai tây, ngô, bí ngô...
- Các loại trái cây: Cam, quýt, nho, chuối, dưa...
- Thực phẩm đóng gói, chế biến sẵn: Xúc xích, gà rán, lạp xưởng...



Theo chế độ Keto, bạn nên tránh sử dụng những thực phẩm có lượng carbohydrate (Ảnh: Internet)

Thực đơn chế độ ăn Keto 7 ngày giúp tiêu diệt mỡ thừa hiệu quả

Mẫu thực đơn ăn kiêng keto trong 7 ngày sau đây là một gợi ý tuyệt vời dành cho bạn. Thực đơn sử dụng những nguyên liệu quen thuộc, phù hợp với khẩu vị người Việt để bạn dễ dàng áp dụng và đạt hiệu quả giảm cân tốt nhất.

Thực đơn cho ngày thứ 1

- Bữa sáng: Thịt hun khói ăn cùng trứng và cà chua.
- Bữa trưa: Mực tẩm bột ngô chiên giòn ăn kèm kim chi, xà lách.
- Bữa tối: Cá hồi, sữa hạt óc chó.



Thực đơn ngày thứ 2

- Bữa sáng: Trứng luộc, salad cà chua.
- Bữa trưa: Thịt ức gà, sữa hạnh nhân.
- Bữa tối: Salad tôm dưa leo trộn cùng dầu ô liu.



Thực đơn cho chế độ ăn keto 7 ngày trong ngày thứ 3

- Bữa sáng: Trứng ốp la và dưa leo.
- Bữa trưa: Thưởng thức thịt hun khói, cá hồi sốt tiêu cùng bắp cải luộc.
- Bữa tối: Thịt lợn nạc luộc và bông cải xanh luộc.



Thực đơn keto ngày thứ 4

- Bữa sáng: Ăn sáng cùng một cốc sữa lắc ketogenic.
- Bữa trưa: Cá hồi ngâm tương, bắp cải luộc.
- Bữa tối: Trứng bác với bơ và sốt hành tây.



Thực đơn cho ngày thứ 5

- Bữa sáng: Yến mạch sữa chua không đường và bơ đậu phộng.
- Bữa trưa: Bổ sung năng lượng với bắp bò xào cần tây.
- Bữa tối: Thưởng thức trứng chiên cuộn phô mai.



Thực đơn keto cho ngày thứ 6

- Bữa sáng: Trứng bác cùng giăm bông, ăn kèm rau chân vịt.
- Bữa trưa: Thịt bò, măng tây áp chảo.
- Bữa tối: Thịt gà xào cùng sốt pesto.



Thực đơn ăn kiêng ngày thứ 7

- Bữa sáng: Sữa hạnh nhân, trứng luộc.
- Bữa trưa: Cá hồi sốt tiêu ăn kèm salad xà lách, dưa chuột.
- Bữa tối: Nấm sốt cà chua, rau cải ngọt luộc.



Kết luận

Bài viết trên đây đã chia sẻ đến bạn đọc những thông tin về chế độ ăn kiêng keto trong 7 ngày. Việc áp dụng thực đơn gợi ý sẽ giúp bạn sớm đạt được hiệu quả giảm cân. Bên cạnh đó, bạn cần kết hợp chế độ luyện tập phù hợp để tăng cường sức khỏe và sở hữu thân hình cân đối, săn chắc. Hệ thống phòng tập của California Fitness & Yoga là nơi để bạn thực hiện điều này một cách tốt nhất. Tại đây, các huấn luyện viên giàu kinh nghiệm sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập phù hợp với nhu cầu và thể trạng để đạt được hiệu quả giảm cân tốt nhất. Để được tư vấn chi tiết và đăng ký học thử miễn phí, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua hotline: 1800 6995

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

Bài viết [ÁP DỤNG NGAY CHẾ ĐỘ ĂN KETO 7 NGÀY GIÚP TIÊU DIỆT MỠ THỪA HIỆU QUẢ](https://cachgiamcan.top/ap-dung-ngay-che-do-an-keto-7-ngay-giup-tieu-diet-mo-thua-hieu-qua/) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](https://cachgiamcan.top/100-cach-giam-can/).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/ap-dung-ngay-che-do-an-keto-7-ngay-giup-tieu-diet-mo-thua-hieu-qua/>