



ลดน้ำหนัก 7 วัน 9 กิโล พระราชทานจากสมเด็จพระเทพฯ

วันที่ 1

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือ โยเกิร์ต 1 ถ้วย
กลางวัน ไข่ต้ม 2 ฟอง
เย็น สลัดผัก

วันที่ 2

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือ
กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย
กลางวัน ไข่ต้ม 2 ฟอง
เย็น โยเกิร์ต 1 ถ้วย

วันที่ 3

เช้า โยเกิร์ต 1 ถ้วย หรือ
กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย
กลางวัน เกาเหลาลูกชิ้น 1 ชาม
เย็น สัปปะรด 1 ชิ้น

วันที่ 4

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือ
กาแฟ + ขนมหั้ว 1 แผ่น
กลางวัน สลัดผัก + ไข่ต้ม 1 ชิ้น
เย็น โยเกิร์ต 1 ถ้วย

วันที่ 5

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือ
กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย
กลางวัน ส้มตำ ไข่ต้ม 1 ชิ้น
เย็น สลัดผัก

วันที่ 6

เช้า น้ำผลไม้คั้น หรือ
กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย
กลางวัน ปลาเนื้อ หรือ ปลาเผาไม่จิ้ม
เย็น นมสด 1 แก้ว

วันที่ 7

เช้า ข้าว 1 ทัพพี และเนื้อ 1 ชิ้น
หรือ ไข่ต้ม 1 ฟอง
กลางวัน เกาเหลาลูกชิ้น 1 ชาม
เย็น สัปปะรด 1 ชิ้น



ก่อนอาหารทุกมื้อต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว งด น้ำตาล, น้ำมันหมู, แอลกอฮอล์, ของทอด ทุกชนิด