

Thực Đơn Thải Độc 7 Ngày

Cho người bận rộn, thất thường trong ăn uống, muốn bắt đầu thải độc tự nhiên và xây dựng sức khỏe bền vững – không cần thay đổi đột ngột lối sống.

Biên soạn bởi **Đoàn Dương Tùng** – Chuyên gia thiết kế thực đơn thải độc, đồng hành cùng ChagaGlobal

VẤN ĐỀ

Bạn có đang gặp những điều này?



Ăn uống thất thường, nhiều đồ chế biến sẵn, ít rau xanh



Lo ngại thực phẩm nhiễm hoá chất, chất phụ gia, mất vệ sinh an toàn



Cơ thể mệt mỏi, nặng nề nhưng không rõ nguyên nhân cụ thể



Muốn thải độc, chăm sóc sức khỏe chủ động nhưng chưa biết bắt đầu từ đâu

4 nguyên tắc thải độc đơn giản

01

Đủ nước

Uống 1.5-2 lít nước/ngày, ưu tiên nước ấm buổi sáng

02

Giảm chế biến sẵn

Hạn chế đường, dầu mỡ, đồ ăn đóng gói nhiều phụ gia

03

Tăng chất xơ

Rau xanh, trái cây ít ngọt trong mỗi bữa ăn

04

Ngủ đủ giấc

7-8 tiếng/đêm để cơ thể tự phục hồi và thải độc

1 Ngày 1

SÁNG

Nước ấm + chanh (khi vừa thức dậy) ·
Yến mạch nấu chuối, không đường

TRƯA

Ức gà áp chảo · Rau củ luộc · Gạo lứt

TỐI

Canh rau củ thanh đạm · Đậu phụ hấp

💡 Gợi ý: dùng 1 tách Trà Chaga Tea+ sau bữa tối để hỗ trợ thư giãn, thải độc nhẹ nhàng

2 Ngày 2

SÁNG

Sinh tố cải bó xôi + chuối + táo (không đường)

TRƯA

Cá hấp gừng · Rau cải luộc · Gạo lứt

TỐI

Salad rau củ trộn dầu oliu · Trứng luộc

💡 Gợi ý: đi bộ nhẹ 15-20 phút sau bữa tối giúp tiêu hoá tốt hơn

3 Ngày 3

SÁNG

Nước ép cà rốt + cam tươi

TRƯA

Ức gà nướng · Súp lơ xanh hấp · Khoai lang

TỐI

Canh bí đỏ · Đậu hũ sốt cà chua nhẹ

💡 Gợi ý: hạn chế cà phê sau 15h để không ảnh hưởng giấc ngủ

4 Ngày 4

SÁNG

Yến mạch + hạt chia + trái cây ít ngọt
(bơ/việt quất)

TRƯA

Cá hồi áp chảo · Rau bina xào tỏi · Gạo
lứt

TỐI

Canh rau ngót thịt băm, ít dầu

💡 Gợi ý: dùng 1 viên Nano Chaga trước bữa sáng theo hướng dẫn sử dụng

5 Ngày 5

SÁNG

Sinh tố dưa leo + táo xanh + chút gừng

TRƯA

Đậu hũ sốt cà · Rau muống luộc · Gạo lứt

TỐI

Súp bí đỏ kem nhẹ (không kem thật, dùng sữa hạt)

💡 Gợi ý: cuối tuần là thời điểm tốt để chuẩn bị sẵn rau củ cho tuần sau

6 Ngày 6

SÁNG

Trứng luộc · Bánh mì nguyên cám · Rau sống

TRƯA

Ức gà nướng thảo mộc · Salad rau trộn dầu oliu

TỐI

Canh mồng tơi nấu tôm nhặt

💡 Gợi ý: vận động nhẹ (yoga/đi bộ) 20–30 phút hôm nay

7 Ngày 7

SÁNG

Nước ép cần tây + táo

TRƯA

Cá thu hấp gừng · Rau luộc thập cẩm ·
Gạo lứt

TỐI

Súp rau củ thập cẩm, nhẹ nhàng khép
lại tuần thải độc

💡 Chúc mừng bạn đã hoàn thành 7 ngày! Hãy duy trì các nguyên tắc này như một thói quen lâu dài

3 thói quen giúp thải độc hiệu quả hơn

01 Vận động nhẹ 20-30 phút mỗi ngày (đi bộ, yoga, đạp xe chậm)

02 Hạn chế caffeine sau 15h và rượu bia trong tuần thải độc

03 Dùng trà thảo mộc (như Chaga Tea+) buổi tối thay cho nước ngọt/cà phê

Trước khi bắt đầu

Thực đơn này mang tính chất tham khảo, được thiết kế dựa trên nguyên tắc dinh dưỡng thải độc phổ biến – phù hợp cho người khỏe mạnh muốn chăm sóc sức khỏe chủ động.

Nếu bạn đang có bệnh nền (tiểu đường, huyết áp, bệnh gan/thận...), vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi áp dụng hoặc kết hợp với sản phẩm hỗ trợ.

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.

ĐỒNG HÀNH CÙNG BẠN

Muốn đi sâu hơn với ChagaGlobal?

Bộ sản phẩm hỗ trợ thải độc, chăm sóc sức khỏe toàn diện – có chứng nhận Bộ Y Tế, đồng hành cùng thực đơn trên

Trà Chaga Tea+

275.000đ – dùng hàng ngày, dễ bắt đầu

Nano Chaga

825.000đ – hỗ trợ đào thải độc tố, chăm sóc tim-gan-thận-phổi

Chaga Bestlcs Gold

550.000đ – hỗ trợ người tiểu đường

Cao Chaga Sibi

1.750.000đ – đông trùng hạ thảo, sâm, đương quy, hà thủ ô

 **Nhắn Zalo để được tư vấn lộ trình phù hợp**