

你的低卡宵夜 排行榜 TOP 3

營養師的秘訣是
「吃宵夜前」先做這3件事

- 1 控制每天總熱量、知道自己在吃什麼
- 2 晚餐先減半（而且睡前2小時不進食）
- 3 選擇低卡宵夜，吃得滿足又健康，以下舉例3種

第一名：

50~100元的滷味蔬菜，低卡又有飽足感；關東煮也不錯，例如：白蘿蔔、玉米筍、娃娃菜、金針菇、花椰菜、高麗菜都是宵夜不錯的選擇

第二名：

蛋白質高的全型食物（whole food）；蛋白質可以增加飽足感、也不會衝高血糖，例如：無糖優格、無糖豆漿，覺得液體容易餓，可以吃小碗的豆漿豆花搭配白木耳增加纖維哦

第三名：

不吃澱粉沒飽足感的朋友，可以試試50克高纖全穀穀片+150cc的豆漿（或鮮奶／無糖優格），當然這組合很健康，只是熱量是目前3組裡最高的哦！

最重要的還是一起來想想：「我為什麼非吃宵夜不可呢？」
對吃進肚子裡的每一口食物都有所察覺，最容易先瘦下來哦！