



【減重可以吃烤肉！中秋4口訣吃烤肉不增肥】

4個月圓人不圓的「享瘦」吃法

只要吃對順序，罪惡感大大降低！

「先菜、再肉、後澱粉」並且要吃天然、完整的食物，少些加工食材，搭配以下4口訣更是吃地健康、煩惱少少～

- ✓ 1-辛香料 取代烤肉醬
市售烤肉醬一湯匙(15克)高鈉容易掩蓋食材鮮甜，刷1次熱量多吃50大卡，真的不要重複刷醬，改以蒜頭、葱、薑一起烤，熱量輕盈、香味四溢！
- ✓ 2-蔬菜水果比肉多
青椒、胡蘿蔔、香菇、金針菇等，五顏六色蔬菜先吃，再吃烤肉減少負擔
- ✓ 3-蔬菜夾肉取代土司
吐司真的好吃，小編也喜歡，不過容易一片肉接一片吐司，熱量真的不容小覷，改以juicy的蘿蔓、高麗菜來夾肉吧！
- ✓ 4-甜飲料改無糖茶
果汁、汽水靠邊站，無糖綠、烏龍茶都很讚！喜歡冰涼口感，可以先冰鎮，或製成冷泡茶吧！清涼口感沒有負擔
預祝大家中秋節快樂 團圓臉不圓～

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

