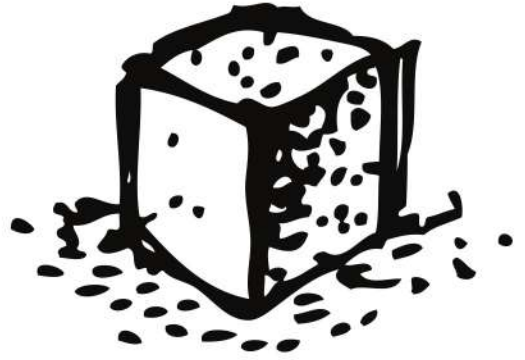


你真的減糖了嗎

小心 2 大 減糖地雷



日常減糖食譜公開

【你真的減糖了嗎？小心 2 大減糖地雷】

這幾個你中標了嗎？減糖食譜 趕快學起來
減糖飲食，卻吃到一堆隱藏澱粉超冤枉

- ✓ 忘記各式羹湯、燴飯藏著澱粉
 - ✓ 原本就要加糖的料理方式：糖醋、油炸(裹粉)、紅燒
 - ✓ 吃錯種類：把玉米、南瓜、酪梨當成蔬菜拼命吃，毛豆、紅豆、鷹嘴豆傻傻搞不清楚
- 手搖飲「減糖」其實還是有糖
客製低糖、少糖，但事實是手搖飲料即便「無糖」還是有糖；
「微甜」也還是很甜，中杯下肚300-500大卡起跳，還會容易長痘痘
最實在的「減糖」食譜
是真正的無糖，同時補充水分還能養顏美容哦！

✓ 枸杞紅棗湯材料（2人份）

去核紅棗 5 顆
枸杞 3 公克
熱開水或熱紅茶 500cc

~最近氣溫降低~ 可以煮這一道枸杞紅棗湯喝喝看！甘甜有滋味~
~或選用迷迭香、金佶或檸檬加入常溫開水，也是很棒的減糖生活~

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

