

THEY ARE NOT VEGES

那些年 你吃錯的 偽蔬菜



【大番茄、小番茄，竟然不一樣？】

不都是我喜歡的番茄嗎？NONONO～

那些年你吃錯的偽蔬菜 可是大大不同

喜歡番茄的你趕快分享這則文

多數人都知道茄紅素 這一個脂溶性植化素，
經過油、加熱之後在體內的吸收率提高，
能為身體帶來抗氧化、清除自由基的效果

BUT

大番茄在食物的分類中為蔬菜，富含較多的纖維素，

每100公克僅25大卡，減重中的朋友可以多多攝取

「小」番茄則為水果類，因為碳水化合物、熱量比大番茄多一些，

減重的朋友建議每一次以「1小碗」為1份的水果攝取

大小番茄真的的很不同呢！

如果把小番茄當成蔬菜卯起來吃，可能熱量就爆掉了呢！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

