

豆類 別再吃錯拉

四季豆
菜豆
碗豆



黑豆
毛豆
黃豆



鷹嘴豆
綠豆
紅豆



蔬菜

蛋白質

澱粉

【冤枉啊！9種常搞錯的豆類一次弄懂】

減重最怕的就是搞錯食物啊啊啊啊（暈

豆類很養生又健康，

歐美人士減重時喜歡取代蔬菜跟主食的食物來源，

但是！很多人常說

「有啊，我都有吃蔬菜啊！爲什麼不瘦！（氣）」

真的嗎？一張圖勝過千言萬語，

打包9種常搞錯的豆類！

假如是把青豆仁和毛豆當成蔬菜的話，

今天起趕快改過來～

先搞清楚吃進肚子裡的是哪類食物，

才會有幫助減重哦！

你還常常搞混什麼食物呢？

告訴小編，我們請營養師解答啦！



圖片來自於<http://www.ltes.cyc.edu.tw/modules/tadnews/page.php?nsn=60>

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

