

# 低熱量火鍋吃法

點圖放大  
存檔轉發



【什麼！低熱量火鍋吃法大公開！】

想吃爆火鍋又戰戰兢兢嗎？存下這3張圖就不怕啦

✘ 紅燈區：（最好的方法是不要出現在桌上，因為你會一直吃!!）

- 1-都是高油脂、塞血管的餡料呢！
- 2-澱粉+油的組合偏多，會減少你吃其他食材的叩答！
- 3-精緻、加工的食物一直吃，就是越吃越不飽（飽足感低）

如：餃子類、丸子類、蛋餃、燕餃、水晶餃、蝦餃、魚餃、花枝餃等  
貢丸、魚丸、起士球、洋芋燒等爆漿丸子類都是。

紅肉、高脂肉、低脂肉都要注意份量：屬於天然食物，但要「限量吃」

每次 < 2兩 = 豬、牛、羊、鴨肉、鮭魚等

每次 1 掌心 = 雞肉、海鮮類的優質蛋白

什麼?? 優質蛋白質也要限量嗎?

「是！好食物裡也有天然油脂，多吃也會爆卡。」

蔬菜每天大吃「一斤」（600公克）

十字花科蔬菜：花椰菜、白菜、萵苣葉都是抗氧化的高手！吃！

七種顏色的蔬菜都要吃：數數看！紅、橙、黃、綠、紫、黑、白色至少5種顏色

小心火鍋裡的偽蔬菜：玉米、芋頭、馬鈴薯、豬血糕、甜不辣、荸薺、菱角，

這些都是澱粉喔！喜歡的朋友建議取代白飯

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

