

# 冬令進補 不踩雷

**忌** 卯起來喝湯 (限1碗)  
**宜** 海鮮/柴魚/養生/藥膳

**主菜** **忌** ??????  
??????  
**宜** 豆品 > 海鮮  
> 低脂 > 紅肉

**湯頭**  
?????  
熱量最高



**配料**

**忌** 加工食物: 丸子、餃類  
?????????  
**宜** 蔬菜先吃2碟

**沾料**



**忌** 沙茶、辣油、芝麻醬  
花生粉、豆瓣醬  
**宜** 醬油、烏白醋

【好想吃薑母鴨羊肉爐！冬天怎麼進補不踩雷呢】

寒流來了就是想吃熱呼呼的湯補啊！

傳統「有病祛病、沒病補身」的季節，還是要注意補過頭的問題！

湯頭禁止卯起來喝（限 1 碗），麻辣湯底不要喝

喝湯前的小撇步：

選擇清淡的湯底，避免水腫、高血壓

喝剛開鍋沒多久的湯，喝湯前把浮油撈掉

主菜多吃豆製品、減少動物食品

大啖肉類不妨把一半的份量換成「#植物性」的豆製品如：豆腐（凍豆腐）、豆干或豆皮，

注意也要挑沒有炸過的喔

主菜優先：豆製品 > 海鮮 > 低脂肉 > 紅肉 > #內臟

配料地雷：加工火鍋料、丸子、餃子、包餡加工物

先吃兩碟燙熟的蔬菜就對了！

加工食品容易含高鈉及高磷，造成腎臟負擔，肉餡也是超高脂肪的絞肉為主，

吃太多無益之外，也把主菜的扣打用光了

醬料：越清淡越好（每餐還是有30~50大卡）

適量：醬油、烏醋、白醋

淺嚐：沙茶、花生粉、辣油、芝麻醬等

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

