



### 【元宵佳節吃湯圓，減重可以吃幾顆？】

小湯圓15 ~ 20粒，糖水改無糖豆漿，那大顆的呢？

湯圓的外皮是糯米做的，  
所以可以跟白飯、麵條、麵包等主食替換，  
達到「減醣」的目的

#### Tips

一般大湯圓2顆（鹹甜皆是）

= 半碗飯量

= 20顆小湯圓

湯底或配料必須另外算哦！

若腸胃比較敏感的朋友或長輩，  
記得避開晚餐後食用免得膩膩的歹消化

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

