

貝果控站出來~

1顆貝果 > 1碗飯?

可以抹醬?

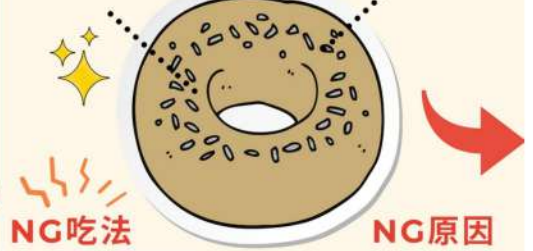
喜歡貝果錯了嗎?



貝果健檢

熱量：每顆平均
250~350大卡
抹醬另外算

重量：每顆平均
100~120公克



NG吃法

- 單吃整顆貝果
- 抹醬>1匙或水果口味

NG原因

- 不夠均衡
(可能都是碳水)

低熱量吃法 ----- 適量最重要 -----

每次只吃半顆
不抹醬

高纖麵包體
雜糧
全豆

蔥油肉鬆奶油先不要

建議飲品
低脂奶
美式
鐵漿

黑麥麵體 全麥吐司

營養再加分
包蔬菜
加顆蛋

適量、均衡

盡量避免
只單獨吃麵包/貝果

白吐司 可頌麵包 巧巴達 長棍麵包 PITA堡

【貝果 熱量超過 1 碗飯真的嗎? 小技巧學起來吃得安心】

貝果控站出來! 一起健康吃爆啦

你也是去逛costco 就一定要買一串貝果的人嗎?

那你一定聽說過, 貝果一顆的熱量 > 一碗白飯吧! 這是真的!

由麵粉做的貝果多是精緻澱粉, 相對的GI值也比較高,

一顆貝果平均重量100~120公克;

熱量平均280~350大卡之間, 扎實有嚼勁就是它熱量密度高的原因。

NG的貝果吃法: 單吃貝果, 空虛寂寞; 中間塗上厚厚果醬、奶霜、奶油醬, 熱量暴增;

加果乾、吃水果 (都是碳水化合物, 營養素不夠均衡)

健康吃爆貝果這樣做: 麵體選黑麥、雜糧、豆渣做的貝果 切對半、每次吃半顆就好 (畫底線)

不要抹醬改夾料: 水分多的深綠蔬菜、大番茄

加顆煎蛋, 營養均衡好加分~ (唱)

接著閉上眼睛搭配一杯低脂奶、美式咖啡或是拿鐵, 真是美好的早晨!

(搭配無糖豆漿也是不錯的選擇喔!)

補充其他NG麵包

像是可頌、白土司、長棍、PITA堡、巧巴達, 也屬於熱量偏高的麵包體, 如果想吃的話可以參考今天的秘訣! 一樣可以均衡大快朵頤啦! (傳統麵包的: 蔥花、肉鬆、紅豆餡, 就先不要。)

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

