

# 超商的便當 健康嗎？

## 蔬菜、澱粉有多少？



【吃超商減重好方便？到底有多少蔬菜澱粉在裡面？】

今天來 1、2、3 步驟拆解外食營養

想要減重，最低標的營養攝取是「每天蔬菜 3 份、水果 2 份」，同時想減少澱粉攝取的朋友，營養師會建議每正餐至少維持 1 - 2 份的碳水（15 ~ 30g 醣量）維持身體代謝需要。

步驟一、把食物分開、分類

以此便當為例，我會將蛋白質 分一類、蔬菜 分一類、澱粉分一類，最後是無法分離的油脂（油油亮亮的部分）

步驟二、蔬菜有多少

用家用飯碗裝看看，如果可以裝到 8 分滿（約 1-1.5 份蔬菜，每日 30~50% 需要量）這個便當就過關了！

步驟三、你最介意的澱粉

首先要挑有「全穀飯」的便當，並把油油亮亮的第一層撥開，選擇吃沒有沾到油的米飯；其次放到飯碗裡，大約半碗 = 2 份碳水，剩下的可以分食給家人、朋友。

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

