

其實你 可以吃宵夜

3秘訣+3組合

義大減重中心

AT NIGHT

先做三件事

先控制總熱量、
知道自己在吃什麼



還有一個在文章裡

搭黃金宵夜 3種組合

吃負擔較小的有哪些呢？



吃之前想一想

「我真的餓嗎？」
「我為什麼想吃？」



【你的低卡宵夜排行榜 TOP3】

營養師的秘訣是「吃之前」先做這 3 件事

- 一、控制每天總熱量、知道自己在吃什麼
- 二、晚餐先減半（而且睡前 2 小時不進食）
- 三、選擇低卡宵夜，吃得滿足又健康，以下舉例 3 種

第一名：50~100元的滷味蔬菜，低卡又有飽足感；關東煮 也不錯，例如：白蘿蔔、玉米筍、娃娃菜、金針菇、花椰菜、高麗菜都是宵夜不錯的選擇

第二名：蛋白質高的全型食物（whole food）；蛋白質可以增加飽足感、也不會衝高血糖，例如：無糖優格、無糖豆漿，覺得液體容易餓，可以吃小碗的豆漿豆花搭配白木耳增加纖維哦！

第三名：不吃澱粉沒飽足感的朋友，可以試試50克高纖全穀穀片 + 150cc的豆漿（或鮮奶／無糖優格），當然這組合很健康，只是熱量是目前 3 組裡最高的哦！

最重要的還是一起來想想：「我為什麼非吃宵夜不可呢？」
對吃進肚子裡的每一口食物都有所察覺，最容易先瘦下來哦！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

