



先選低熱量

杯麵 > 包麵 = 碗麵

<300大卡
是最佳選擇

熱量太高將無法改造

了解泡麵特性

高碳水

+ 1份蔬菜
泡麵減量

高油脂

泡一遍過水
油包不加

低蛋白

+ 蛋/肉片
或白豆包

最後一步

不要喝湯
不要喝湯
不要喝湯

【疫情吃泡麵過鹹又水腫怎麼辦？3個步驟變健康了】

按照步驟，降低吃泡麵的罪惡感吧！！！！

因應疫情，泡麵、罐頭是最容易儲存的糧食，

在家又缺少運動，如果不想變胖，你還可以試著這樣做：

一、選杯麵熱量最少，但是要用煮的

想要改造泡麵，首選杯麵或是一碗 < 300大卡為佳！單包、大碗的泡麵熱量都是500大卡起跳，已經購買的話，建議和家人按照下列步驟，並且分食一碗喔

但是，熱量怎麼看呢？（舉手）

可以找包裝上的「營養標示」，通常1碗就是1份；

或是用每100公克換算（不會的請拍照私訊給E編教你哦。）

二、這一步最關鍵：加菜加蛋加肉片！

泡麵的特性就是 = 高碳水（約3-4份）、高油脂（~2湯匙）、低蛋白質、低膳食纖維；改造第二步驟，是減少油脂、增加蔬菜和蛋白質！（油包、調味包可以減1/2，或是不要加）尤其是<300大卡的杯麵根本塞牙縫都不夠，只要加了蔬菜、肉片（或白豆包）和蛋花，真的是飽到不行！這也是為什麼選杯麵的原因哦

三、不要喝湯！不要喝湯！湯汁請倒掉

湯很好喝我知道，但是千萬不要喝，都是油、鈉含量又高，NG！千萬別功虧一簣啊

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

