

(買) 必buy清單

9種均衡備糧

一趟買回家 營養最均衡

主食類



麵冬粉



糙米



紫米黑米

根莖類



紫地瓜



南瓜



馬鈴薯

穀物



燕麥粒



鷹嘴豆



紅薏仁

義大減重中心

【吃膩白飯了嗎？9種必買主食清單】

輪流替換吃～營養最大值

國人的主食多半是米飯類，或是麵條、冬粉、米粉，我懂！
在家吃也很容易吃膩的！下次採購時手刀買這9種 全穀雜糧類

第一款推薦「黑米、紅米」

2款混著白米吃，可以吃到更多的花青素、膳食纖維，對腸道及免疫功能都加分

第二款推薦根莖類：紫地瓜、南瓜、馬鈴薯

可以切成小塊、不論蒸熟或用烤箱都easy！若不想單獨吃，
做成 溫沙拉 也很有飽足感喔！（建議將皮刷洗乾淨，連皮吃最營養）

第三款推薦口感十足的穀物

白米中加入「燕麥粒、鷹嘴豆、紅薏仁」不但增加口感，也會讓一碗飯更有香氣及變化

你最喜歡哪一款？上傳分享你今天的其中一餐吧

在疫情期間吃得越繽紛越有營養，多吃原型食物也會增加免疫力哦！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

