

減重吃自助餐 可以吃得很飽



【「減重期」怎麼吃自助餐才不會踩到踩雷？】

朋友都說，自助餐好油！

要怎麼避免吃進不必要的油脂呢？

■一、菜、飯要分離

自助餐很方便，但是油油亮亮的各式菜色，要非常小心吃太多飽和油脂，

秘訣是「分開放」，減少白飯吸附菜上的油脂；

另外也可以拿餐具墊高餐盤的一角，讓油脂往低處流

（試過一次，你就會知道多吃了多少「油脂」啦！）

■二、蔬菜比飯多

餐盤上的2格要選真正的葉菜類，

高麗菜、豆苗、龍鬚菜、炒茄子、豆芽菜、莧菜、菠菜，

都是不錯的選擇，這樣一餐的蔬菜量才會有1~1.5份哦

（另外一格則可以選半葷菜：番茄炒蛋，同樣有蔬菜哦）

■三、吃肉要去皮

尤其是油雞腿、鴨肉，口感很棒但也是油脂最多的地方ㄟ

原來自自助餐最雷的是不小心吃太多油！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

