

愛吃冰必看！ 避開熱量炸彈

吃清冰，都是水也會胖嗎？
甜筒好？還是刨冰好？

完整攻略

輕量型	中量型	如何減輕負擔
<p>✓ 清冰</p>  <p>愛玉 仙草 木耳 糖水換無糖豆漿 分享吃、熱量更低</p>	<p>✓ <150大卡</p>  <p>蛋捲冰淇淋 枝仔冰 小美 棒棒冰系列 每次限量1支 看懂營養標示很重要</p>	<p>✓ 如何減輕負擔</p>  <p>先運動再吃 增加熱量消耗 跳繩15分鐘 HIIT10分鐘</p>  <p>飯減半 換蔬菜 健康食物 都要先吃</p>  <p>自己做 健康冰品 水果冰沙 優格冰淇淋</p>

【愛吃冰的必看！夏季冰品怎麼吃才不會胖】

吃清冰也會踩到熱量地雷

【輕量型】一、吃「清冰」看似熱量很低，但關鍵在你選什麼配料！

營養師的健康選擇：「愛玉、仙草、白木耳、蒟蒻」；

另外則要避開：「圓」「粿」「豆」字輩的澱粉餡料，小心：
芋圓、地瓜圓、粉圓、湯圓；紅豆、綠豆、花豆、粉粿、薏仁、

二、糖水要換無糖豆漿，2人分著吃一份清冰熱量才會低

【中量型】一、超商在夏季一定會推出海量的冰棒、甜筒、雪糕怎麼選呢？

請選熱量<150大卡的品項（參考包裝上的營養標示）。

例如：枝仔冰、蛋捲冰淇淋、小美冰淇淋、古早味棒棒冰；

因此看懂營養標示很重要哦。

二、地雷區「甜筒、雪糕」以及限量推出的季節限定口味，

幾乎都超過200大卡甚至飆到300以上，精製糖、油脂含量不容小覷，

建議分2次吃（隔天吃）負擔最小

【減輕負擔小技巧】先運動再吃→跳繩、中（高）強度間歇運動是在家可以做的項目，提高熱量消耗

飯量減半，換成蔬菜，健康食物先吃，再吃點心

低熱量冰品自己做，在家打水果冰沙、熱量最低哦

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

