

在家輕鬆做早餐

低脂減重優格



減重在家怎麼吃？自己做「低脂優格」的減重早餐吧！】

咦？所謂減重的早餐，定義到底是什麼呢？

★食譜先上：（括號為分類）

1-無糖優格 200g（#乳品）

2-燕麥或無糖穀片 25g（#全穀雜糧）

3-水果1-1.5份（#水果）

加顆水煮蛋或荷包蛋更讚～（#蛋豆魚肉）

（橄欖油＝#油脂堅果）

★想減重，必須每一類食物都吃

★熱量固然影響體重，但卻不是「吃越少＝越瘦」，
而是每種食物都吃、喜歡吃、也喜歡每次吃的幸福感。

這一道任何人都可以輕鬆製作的優格早餐，
包含了4～5種食物分類，既均衡又美味！

★來曬一張你最近吃的早餐吧!!!

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

