

解封後

加快減脂

解封

前

情緒飲食：虛飽、空熱量



珍珠奶茶



披薩



炸雞



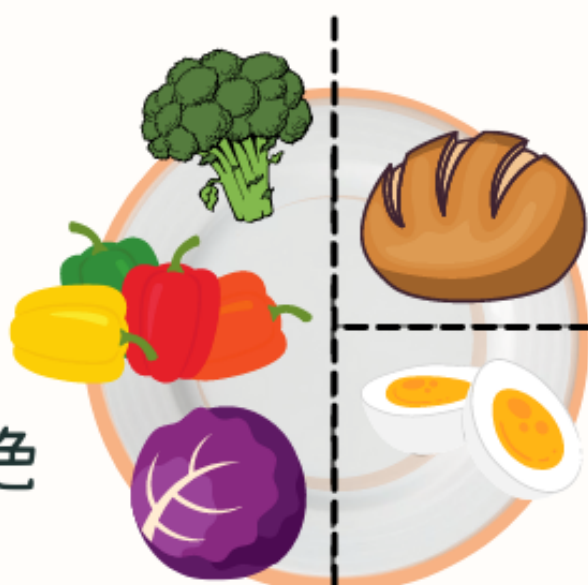
洋芋片

解封

餐盤3分法，自助餐也適用

後

至少5種顏色
蔬菜多多



糙米飯、麵包
地瓜、南瓜

毛豆、鮭魚
雞蛋、豆腐

【一杯珍奶500大卡怎麼變成「減脂餐盤」？】

掌握「3分法」快速調整飲食習慣

一杯熱量500大卡以上的珍珠奶茶，

喝完1小時就餓了，換成均衡的便當就會非～常～飽喔！

★解封後，將便當餐盤分為3等份：蔬菜、澱粉、蛋白質，來達到減脂效果吧！

★50%（一半）為彩色蔬菜區：膳食纖維、調節血脂血糖

－深綠色：菠菜、芥藍菜、秋葵

－淺綠色：十字花科 青江菜、甘藍、莧菜等

－黃色：黃甜椒、韭黃、

－紅色：大番茄、紅甜椒、辣椒、

－紫黑色：黑木耳、茄子、紫菜、紫高麗菜

－白色：白蘿蔔、白木耳、洋葱

★25% 為澱粉類（碳水化合物）控制熱量減脂

地瓜、山藥、糙米飯、紅豆、綠豆等，要吃原型食物哦

★25% 為優質蛋白質（蛋豆魚肉類）促進肌肉合成

雞蛋、毛豆、黃豆、黑豆，一週吃2次魚類等

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

