

三 自己煮，減重怎麼吃？

5 ~ 8 種食物每餐吃
蔬果、澱粉、蛋白質



留言
答案

猜猜共幾種顏色 X 共有幾種食材？

【備餐自己煮、帶便當該吃什麼才能減重？】

一張圖清楚解說好簡單

5 ~ 8 種食物一餐吃，今天的例子有：

- 白色（雞胸、蛋白、蘋果肉）
- 紅色（蘋果皮：滿滿纖維、植化素）
- 黃色（玉米筍、地瓜）
- 綠色（小黃瓜）

蔬菜、水果、蛋白質、澱粉都吃到

同時又控制住總熱量，減重效果才會好哦！

圖中還少了一種食物，拍照通常會看不到、不小心又會吃太多，

你知道那是什麼嗎？

義大減重LINE@

義大減重FB臉書粉絲專頁

義大減重官方網站

