

增肥

最佳體驗

500 110.10

熱量五倍券  
免抽籤，無限次

<p><b>熱量5倍券</b></p> <p>原價 白饅頭 210~280大卡 白吐司 10~140大卡</p> <p>熱量翻倍 雞絲麵 350大卡 鍋燒麵 320大卡 酸辣湯 410大卡 玉米濃湯 380大卡 紅豆餡餅 330大卡</p>	<p><b>熱量翻倍原因</b></p> <p><b>油脂、油炸、勾芡</b> 不僅高熱量的油脂，也包含勾芡、拌炒的糖醋、糖粉、濃湯等，可能比一般便當熱量還高！</p> <p><b>餡料、淋醬：又是油跟糖！</b> 在製作時加入大量的奶油、起司料；或鮮甜園嫩出爐蛋糕皮，增加脂肪含量占整體的24%</p>	<p><b>↑代謝5倍券↑</b></p> <p>高跑 自行車 打球 多喝水 增加肌肉</p> <p>均衡飲食 多吃蔬果 義大減重中心</p> <p>好好吃飯，好好生活</p>
--	--	--

【5倍券你領了嗎？你可能天天用的五倍券其實是……】

☺ 這種熱量5倍券免抽籤、身體綁定天天用，難怪會胖

■ 麵條、吐司、澱粉熱量其實不算高

每餐澱粉量大約3~4份，介於200~280大卡；

吐司1~2片則看大小片、是否切邊，

熱量介於70~140大卡左右；這類澱粉本身不算高熱量，BUT！

☐遇上心愛的「油脂」，就會難、以、分、離！

■ 吸附油脂（油炸）、勾芡（澱粉）拌炒（又是油脂）

- 雞絲麵、鍋燒麵、王子麵幾乎都經過油炸，熱量本身都是350大卡起跳；

燴飯、燴麵、酸辣湯、玉米濃湯則會遇上勾芡、大鍋拌炒，熱量真的翻倍

- 傳統麵包裡的克林姆（cream）、紅豆餡、蒜香也是糖跟油脂的組合，

若是金牛角、可頌則爲了「酥」和「脆」，製作時更少不了大量奶油，

使一顆麵包體高達 20~24% 的奶油！

☐除了避開不吃，其實你還可以使用

■ 代謝5倍券

- 快走、慢跑、騎腳踏車、打球，或是日常生活多走樓梯、少搭電梯

- 適度的重量訓練，增加肌肉（=增加新陳代謝）

- 多喝水、多吃蔬果、#好好吃飯 #好好生活

或是來義大減重中心吧！我們會陪著你一路瘦、下、來！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

