

「地雷餐」變健康餐



639 大卡 →

選擇「原型食物」



348 大卡

小心隱藏澱粉/油脂



940 大卡 →

改水餃+真蔬菜



574 大卡

【地雷餐 → 變健康餐！熱量 少了30%】

愛吃麵包、愛吃鍋貼水餃的必存

「蛤……我家附近就是只有○○○店方便買；

「我想睡飽一點、早上很趕只買 便利商店，怎麼辦？」

今天舉 2 個例子教你地雷餐變健康餐！

■ 超商（早餐）NG 組合：

甜味飲料／（或）奶茶／加糖養樂多＋高熱量麵包（菠蘿、葱麵包、奶酥等）

改成：

1、三角飯糰（口味任選）＋鮮奶豆漿／（或）熱拿鐵／燕麥穀奶

2、大口飯糰＋無糖茶飲＋香蕉 1 支

3、全麥土司 2 片＋燕麥奶拿鐵＋水果盒

■ 鍋貼店地雷組合：

酸辣湯（勾芡）＋鮮肉鍋貼 10 個＋滷蛋＋豆腐

改成：

1、菇菇湯＋高麗菜水餃（肉餡也可）＋燙青菜一盤

2、無糖茶飲＋蔬菜鍋貼 6 個＋燙青菜

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

