

## 碳水／蛋白質組

2C 碳水

2-3P 蛋白質

搭配沙拉盒



## 健康小點心組



### 蔬菜關東煮

白蘿蔔、海帶、香菇、蒟蒻、咬白筍、娃娃菜、杏鮑菇  
(蔬菜類可吃對飽)

## 低卡重點筆記

- 1 再餓都要吃到蔬菜
- 2 同類食物才可替換
- 3 因為正餐沒吃飽才會想/需要吃點心



個人化減重諮詢

(07) 6150011 #3036

## 【嘴饞請進！5種低卡組合吃了無負擔】

筆記寫起來，餓了就吃這些

好好吃飯的意思就是「不要被餓到」，與其一餓亂吃垃圾食物，

不如正餐就好好吃飽，如果真的餓（不是心理餓）可以試試這些超商組合

■ 超飽搭配：先吃一盒蔬菜沙拉，餓了再考慮吃：2份碳水（2C）+ 2份蛋白質（2P）

- 1：沙拉 + 燕麥穀奶 + 茶葉蛋
- 2：沙拉 + 三角飯糰 + 雞胸肉
- 3：沙拉 + 地瓜110g + 全豆奶

■ 輕盈組合：1包蔬菜滷 + 1份乳製品（或1P）

- 1：蔬菜滷 + 無糖優格
- 2：蔬菜滷 + 蒸煮黑豆/黃豆
- 3：蔬菜關東煮：蘿蔔、海帶、香菇、咬白筍、蒟蒻、娃娃菜、杏鮑菇，只要是蔬菜就讓你吃到飽！

■ 低卡筆記：都寫在圖上囉，轉發給需要筆記的朋友吧！

最後別忘了，就是因為正餐沒吃飽，你才會想吃點心啦

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

