

減重吃鍋檢查表

3
重點

今天想吃什麼請勾選

先選湯底



昆布湯



酸菜白肉



麻辣

(不建議)



臭臭鍋



咖哩/沙茶

挑主菜



蔬菜盤



海鮮/雞肉



豬肉

(再考慮一下)



牛/羊



丸子/餃子

選沾醬

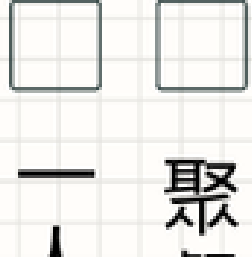


不沾醬



(5克)

1小匙



一人鍋



聚餐

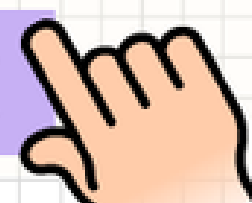


吃飽

(先不要)

我可以吃多少呢？

留言「減重吃鍋」索取個人密技



【減重期間可以大吃火鍋！檢查表一次看】

留下「減重吃鍋」給你完整吃鍋攻略

■ 低卡吃鍋 初階版

一、聰明選湯底（如圖）

二、挑對主菜不NG

三、要沾醬嗎？確定嗎

四、一人獨享還是共鍋吃？有差

罷特！我一個人可以吃多少？留下「減重吃鍋」，進階版提供給你

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

