

請選出圖片含有三色豆



算了



確認

減重吃到偽蔬菜

【減重吃到「偽」蔬菜，你胖得好冤枉】

三色蔬菜只有一種是蔬菜 太陽餅沒有太陽

■ 減重的人去 自助餐 最方便，選擇多、好控制份量，但是陷阱也多！

舉個例：紅極一時（？）的國民便當「三色蔬菜」被稱為毫無誠意の配菜，自詡蔬菜的它其實只有胡蘿蔔是真的蔬菜，其他則是澱粉

- 紅蘿蔔：蔬菜
- 青豆仁：澱粉
- 玉米：澱粉類

■ 相似的「偽」蔬菜還有很多種

像是南瓜、酪梨、紅豆、綠豆，都跟字面上或認知裡的營養大不相同，如果認為他們是蔬菜然後卯起來吃.....

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

