

2020以前的冬至



今年的冬至



減重聰明吃湯圓 湯底&餡料有技巧

【吃湯圓多一歲，但吃錯可能多 1 kg】

除了體積大之外，花生、芝麻都屬於 油脂類 吃起來很驚人啊！
一顆大湯圓（～20公克）約有70-75大卡，飯後若再吃四顆當點心＝又吃
1 碗白飯的熱量！而且脂肪就占一半左右（100大卡）

■ 正餐澱粉減半，留給湯圓「外皮」

糯米約99%都是 支鏈澱粉，腸胃敏弱的族群要特別注意之外，
只要會吃湯圓，一律建議瘦友們其他正餐「澱粉減半」以保留給湯圓；
睡前 2 小時要吃完ㄟ

■ 猜猜看 紅白小湯圓 多少顆＝ 1 碗白飯？答對送小編飛吻

■ 湯底禁忌：又是澱粉或油脂

（如：紅豆、花生、綠豆、芋圓 @ ^ # ! \$ 等等），
宜改為 半糖、或是 茶湯，甚至不要喝最好

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

