

上班日的午餐最佳選擇居然是微波食品？

常見的飯、麵、便當 澱粉太多、易升糖、高 GI 值，讓人午後容易昏昏欲睡，而且感覺蛋白質不夠多；份量太大的話食用也耗時。

夜市小吃¹⁾ 貴□C/P 值低、營養更不均衡，空熱量、高糖高油，吃下去身體也容易吃不消而想睡。

【結果】後來發現：

1. 網路上都說義大利麵 GI 值較低。但也不能天天吃餐廳煮的，所以為了經濟考量，便利商店的最為理想 😊（但口味有限，常吃就會膩）
2. 便利商店的微波即食肉類、鍋貼、麵餅之類的，份量不會太大，吃完也會有飽足感，而且蛋白質也夠。

所以只好這樣了 😊 要營養不隨便又不想吃太多太貴，結果選了很冷門的微波食品當作上班日的午餐.....

當然，另一個好選擇是早餐店的漢堡/三明治，澱粉、蔬菜、肉類都兼顧，還配飲料，不過我太難固定天天吃同一種食物了，所以只能換著吃。

published, 飲食

¹⁾

例如一中街.....

From:

<http://ciangbrides.myds.me/dw!/ghsrobert.tk/> - 夏夜暖風

Permanent link:

<http://ciangbrides.myds.me/dw!/ghsrobert.tk/diary/2019/07/01>



Last update: **2019/07/01 13:51**