×

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