

營養教育雙週報

減脂增肌餐點推薦



肌肉的養成

肌肉的養成需要好的「蛋白質」以及適量的「碳水化合物」！而減脂與增肌的吃法大大不同
減脂需要**控制每日熱量攝取**；而增肌則是需要在運動 " 前後 " **補充蛋白質與碳水化合物**！

好的蛋白質怎麼選？

推薦以**非加工**的蛋白質做為選擇，
有動物性來源以及植物性來源

動物性蛋白質有：肉、蛋、乳品類

植物性蛋白質則以：豆製品最為推薦



增肌減脂餐點示範

1 杯牛奶 + 1 根香蕉



1 份沙拉 + 1 顆蛋

