

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 鍒 二 逢 鑑 伴 杓 鍒 朵 簲 - 鍒 几 棉 錦 冬 汉 绉 惧 施 浜 巾 侯 豆腐牛奶汤3日快速平腹

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2007/01/15 21:18

“豆腐+牛奶”可以减肥？这是真的哦，而且这两样食物中都含有很高的营养，只要食用方法得当就会有瘦身效用。

减肥原理：

豆腐篇——豆腐含大量的植物性蛋白质，吃进肚里易饱经饿，是优点多多的减肥食物。吃豆腐容易有饱腹感，而豆腐含有的植物性微量元素极其丰富，有助于排出多余水分，提高消化功能，特别是针对腹部的脂肪尤其有效。美国影星伊丽莎白泰勒曾靠吃豆腐减肥成功。

最佳搭配：都是含钙量很高的食物，每天保证1000毫克钙的摄取，对保持身材是非常有益处的。

豆腐牛奶汤

牛奶篇——要想获得喝奶减肥的好处，就要控制总能量，在多喝奶的同时相应减少其它食物的摄入量，特别是那些营养价值低而热能高的食物，如甜饮料、甜点、糖果、膨化食品、凉粉凉皮之类和高油脂食物，适当减少晚餐主食，以保证总量的平衡。如果在两餐之间或餐前喝奶，可以帮助人体减少食欲，午餐和晚餐饮食不过量。如果身体超重或肥胖，则不提倡饭后或睡前喝奶。用牛奶来收腹细腰。

牛奶豆腐汤具体瘦身方法如下：

配料

豆腐200克、牛奶200毫升、盐少许、糖1匙、葱花、味精少许。

做法

像做普通豆腐汤那样把豆腐放在牛奶中煮(牛奶中加少许水，防止干锅)，等沸腾后，依照自己的口味加入调味品即可食用。

在用这个菜单减肥时不需要其他食物，这个汤可以吃到饱为止。

服用时间：第一天只能喝豆腐牛奶汤，从第二天开始加入黄瓜或者西红柿等水果蔬菜，增加威力的纤维含量，加速新陈代谢，这时你就明显的感觉小腹平了很多，一般第三天你就可以瘦1—2公斤，有平平的腹部啦！

小提醒：用豆腐牛奶减肥时，一定要注意每天所摄取的食物热量不能低于1千大卡。