

咱们整天讲减肥，讲来讲去，肥胖无非就是吃多了，准确一点的说法是碳水吃多了，热量摄入太过，而消耗又不足，于是脂肪就会在体内堆积，虽不至于堆积成山，却也成了身体的累赘。

所以减肥的关键，或者减肥的根本还是在于控制热量的摄入。之所以吃胖，很多时候是因为我们不知道食物的热量，于是吃着吃着，不知不觉就超了，胖了，土肥圆了。

今天这篇文章，雷师兄就来跟大家说说，100大卡的食物到底长啥样！咱们从主食，水果，零食，饮品一一说起。



02

肉类

肉类是蛋白质的主要来源，也是减脂期间需要多吃的食物，不管是低碳饮食，还是生酮饮食，亦或是别的乱七八糟的减肥方法，都少不了蛋白质的影子。

因为蛋白质升糖指数低，饱腹感强，可以抑制食欲，减少热量的摄入，防止肌肉的流失，在减肥圈很是受欢迎。

90克的瘦牛肉，1个半的鸡蛋，或者11只虾的热量约为100大卡。



04

零食

谁说减肥就要戒零食，减脂期间，我们同样也可以吃零食，但是要选择那些高质量的零食，可以适当地解解馋。



06

运动

那吃完了之后，怎样才能消耗掉这100大卡的热量呢？

答案当然是运动啦，跳绳，爬楼梯10分钟，或者慢跑20分钟就可以啦。



粉丝福利

Hello大家好，我是4个月瘦了30斤的雷师兄。

如果你想减肥，我可以把减肥的秘籍，减肥食谱，减肥的方法告诉大家，有需要的朋友可以在评论区回复“1”。