



健身水煮餐

2017-01-01 記者 曾婕茵 報導



近年來，許多餐廳以水煮餐搭上健身風潮，提供健身族群飲食新選擇。因為對外食族來說，要掌控餐點各種營養的比例並不容易，尤其健身族群很難自己拿捏符合身體所需的營養。

健身餐聽老闆廖鏡能，原本是私人健身教練，有鑑於學生常常不知道該如何管理自己的飲食，他結合自己的菜單與營養師的建議，為健身族群打造最合適的水煮餐。



餐點要兼顧均衡營養與高蛋白，才適合健身族群。(照片來源/曾婕茵攝)



主食選用的長糙米，含有膳食纖維與維生素，健身後補充糙米蛋白有助於肌肉生長。

(照片來源/曾婕茵攝)

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 仿生與醫療 打造新希望
- 臺灣酒駕 停看聽
- Hero檢測儀 居家醫療新發展

總編輯的話 / 朱倫君



本期喀報為258期，四篇科技新知中有三篇是醫療類報導，對新的一年想了解更多健康新知，為自己健康把關的讀者來說是值得一看的文章。

本期頭題王 / 韓舒容



一個喜歡在生活中找幸福、找真理、找自己的女孩。

本期疾速王 / 王廷瑄



雪倫再見了。

本期熱門排行



妝點變裝人生 雌雄難分明
陳昶安 / 人物特寫



大學合併 教大何去何從
韓舒容 / 社會議題



臺灣酒駕 停看聽
張芸瑄 / 社會議題



學生扮納粹 錯誤同擔
何書馨 / 社會議題



粉色外套
彭書耘 / 自由創作



備料時重視食材的衛生與安全，手套與口罩不可或缺。（照片來源／曾婕茵攝）



花椰菜與紅蘿蔔脂肪低，適合健身或減重族群簡單烹煮後食用。（照片來源／曾婕茵攝）



少油少鹽的水煮餐，以簡單調味為原則。（照片來源／曾婕茵攝）



但是客製化的餐點會依照客人喜好加上調味料，才不容易吃膩。(照片來源／曾婕茵攝)



餐點是為了健身族群量身訂做，但也能見到注重飲食健康的顧客用餐。(照片來源／曾婕茵攝)



客人有任何疑問，老闆都能親自提供建議。(照片來源／曾婕茵攝)



店內的裝潢鮮豔明亮，餐桌上的精巧飾品則是展現盎然生機的巧思。（照片來源／曾婕茵攝）



電視牆上的標語鼓勵健身者持之以恆。（照片來源／曾婕茵攝）



5G大躍進

新網路世代來臨，你相信有比3G、4G更快速的5G嗎？本篇文章深入剖析5G的技術原理和未來發展。

新南向 產業趨勢和隱憂



新南向政策的執行，對於台灣與東協來說是一個契機，然而國內外勞資問題叢生，實屬隱憂。

[前往 Facebook.com](#)

▲TOP