

福州线上课程 苏州森系餐饮

产品名称	福州线上课程 苏州森系餐饮
公司名称	苏州森系餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴中区长蠡路777号长蠡花园4幢103室
联系电话	13482185151

产品详情

主食食材

轻食的主食食材以粗粮为主，粗粮富含纤维素，有助于促进肠胃蠕动帮助消化，并且在胃中停留时间较长，有饱腹感。

燕麦

燕麦不易脱皮，所以被称为皮燕麦，是一种低糖、高营养、高能食品，在轻食中很常见。

口感：味道温和，浓浓粮食香。

吃法：燕麦营养丰富，但不容易消化，所以，食用燕麦食品要掌握“少量、经常”的原则，每天食用量以40克为宜，小孩或者老人还应更少。常见的燕麦轻食有：燕麦粥、奶香蛋羹等。

藜麦

藜麦原产于美洲，它的独特之处在于作为植物的藜麦竟然含有只有动物食材才含有的完全蛋白，同时还有多种人体不能合成的氨基酸，线上课程，纤维素含量也很惊人，是天然的健康食品，几乎成为轻食的必备食材。

口感：籽粒较小，煮食有嚼劲。

吃法：藜麦易熟口感好，可以和任何食材搭配。可单独煮粥食用、混合其他农作物一起煮粥食用、制作藜麦水果沙拉、配合其他食材煮汤，或者做藜麦茶等。

轻食 减肥餐，因为轻食和减肥餐区别很大，轻食是一种生活态度，它更注食材的质量和的营养搭配，在合理节制的条件下可自由搭配膳食。而减肥餐往往都是通过节食大量降低热量和营养的摄入。

轻食 素食，因为在轻食的配餐中，你会看到有很丰富的荤素搭配的食材。轻食会选用健康的烹饪方法来制作料理。对于只吃素不吃肉不沾腥的素食主义而言，更符合现代人的需要。

简单概括即是：“轻食主义”注重健康，崇尚有机、提倡清淡、推崇均衡，无负担的饮食方法。即：提倡用天然食材，远离刺激性食物；提倡食用五谷杂粮，替代精米白面；提倡低盐油，采用天然调味品调味；多用蒸；煮；炖；烤的烹饪方法；提倡少吃多餐。自身作为一位轻食主义者，可以总结出以下几点：

《1》味道轻：选择自然法则，让食物回归本身的味道。

《2》分量轻：减少每次进食的分量，让胃口轻松无负担。

《3》时间轻：采取简单的烹饪方法，不用花太多时间就能吃好的食物。

《4》体重轻：当“轻食”成为生活习惯，当你不再为“身体里的垃圾”而烦恼时，你的脂肪就会减少，你的体重自然而然就会轻了下来。

福州线上课程-苏州森系餐饮(推荐商家)由苏州森系餐饮管理有限公司提供。苏州森系餐饮管理有限公司（www.szsenxi.com）是一家从事“咖啡厅、西餐厅、牛排馆、披萨店、”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“苏州森系餐饮”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使苏州森系餐饮在宾馆、餐饮中赢得了众的客户信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！