

厦门西餐 森系餐饮

产品名称	厦门西餐 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

苏州森系餐饮管理有限公司创办于2013年，位于美丽的古城——苏州。本公司为客户提供咖啡厅、西餐厅、牛排馆、披萨店、轻食店、面包房、蛋糕店、主题餐厅等的策划、顾问、设计、技术、管理、运营一站式服务。

轻食原因

《黄帝内经》有记载：“饮食自倍，肠胃乃伤”，意思是饱食会给人们的健康带来害处。其实这个道理很多人都懂，只是不太清楚长期饱食具体会带来哪些危害。

蔬菜食材

想做好一餐轻食，优先选择那些水分充足，富含纤维和维生素的叶菜类蔬菜。Ta们绝对是轻食中的主力：

生菜

绿行者在之前的推送中，详细介绍过生菜家族成员（想知道“生菜家族成员”有哪些，戳这里！）。不管是什么品类的生菜，均是口感清爽，西餐，营养丰富，能很好地与各种食材搭配。

口感：种类丰富，口感清爽，爽脆多汁。

吃法：从汉堡包、三明治，到简单易做的蔬菜色拉，在各类轻食中都能见到它的踪影。基本上，任何食材配它都不违和哦。

苏州森系餐饮管理有限公司创办于2013年，位于美丽的古城——苏州。本公司为客户提供咖啡厅、西餐

厅、牛排馆、披萨店、轻食店、面包房、蛋糕店、主题餐厅等的策划、顾问、设计、技术、管理、运营一站式服务。

如何轻食

对于正常体重的人来说，在正常的饮食结构上每周抽出一两天时间体验轻食，能让身体更加健康，有利于排出体内的du素。对于超重和肥胖的人群，可以适当增加到三至四天，但并不推荐每天都进行轻食。而孕妇和未成年人在控制饮食时应谨慎。

厦门西餐-森系餐饮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）在宾馆、餐饮这一领域倾注了诸多的热忱和热情，苏州森系餐饮一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：孙久亮。