

网红三明治 苏州森系餐饮

产品名称	网红三明治 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

蛋白必须丰富

每餐保证2份肉蛋奶豆。

肉蛋奶豆都是富含蛋白的食物，每餐保证足够的蛋白可以延长饱腹感，有利于减肥，建议减肥的妹子每餐保证2份富含蛋白的食物。

1个鸡蛋、160克纯牛奶、130克无糖酸奶、50克畜禽肉、80克鱼虾、50克豆腐皮/丝/干、100克北豆腐对应的量都是1份，每餐的2份可以任意搭配。

比如早餐吃1个鸡蛋，130克无糖酸奶（1小盒），午餐吃80克虾（8只）、50克豆腐干，晚餐吃50克瘦肉、80克鱼。

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。

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。

避开酱料中的能量炸i弹

高能酱料少放再少放。

沙拉酱、芝麻酱、蛋黄酱这类能量炸i弹，网红三明治，千万要少放。另外还可以用果醋、酸奶调味，还可以用生抽、米醋、油调味，也就是我们说的油醋汁。

其中油可以选择橄榄油、亚麻籽油，同样是少放，淋一淋或喷一喷就好。

网红三明治-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.szenxi.com)位于苏州市吴中区长蠡路777号长蠡花园4幢103室。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前苏州森系餐饮在宾馆、餐饮中享有良好的声誉。苏州森系餐饮取得商盟认证，我们的服务和管理水平也达到了一个新的高度。苏州森系餐饮全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。