

苏州森系 湖州西餐

产品名称	苏州森系 湖州西餐
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

保证足量主食

每餐至少吃2份主食。

主食是碳水化物的主要来源，西餐，保证充足主食能减少蛋白流失，不至于瘦地松松垮垮，保证充足主食也不至于瘦下来后暴食主食。

所以建议减肥的妹子每餐至少吃到2份主食，如果当餐细嚼慢咽地吃完蔬菜、富含蛋白的食物和2份主食后还是没吃饱，那就再增加1份主食。

总之以细嚼慢咽吃到7分饱为衡量标准。

1份主食对应的食物是25克生米、25克面、25克杂豆、35克面包、100克土豆、100克地瓜、100克芋头、100克紫薯、150克山药、200克鲜玉米（带棒）55~65克熟米饭。

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。

轻食拒绝高热量的烹饪方式

轻食的烹饪方式追求的是原汁原味和健康，所以煎炸卤腌等高油高盐的制作方法基本不会考虑，取而代之的是凉拌、水煮、蒸、烤等烹饪的方法以保证食材的健康。在调料的使用上也是尽量不用，突出食材的本身的味，即使使用，也是量很少且要健康天然的调味品。

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。

轻食的由来

轻食其实起源于17世纪欧洲英国的下午茶，当时英国的晚餐一般时间都很晚，所以下午的时候一些女就安排厨师制作一些小点心就着红茶食用，可以安抚饥饿的胃，顺便还可以和闺蜜们聊聊天。

苏州森系(多图)-湖州西餐由苏州森系餐饮管理有限公司提供。苏州森系(多图)-湖州西餐是苏州森系餐饮管理有限公司（www.szsenxi.com）升级推出的，以上图片和信息仅供参考，如了解详情,请您拨打本页面或图片上的联系电话，业务联系人：孙久亮。