

厚蛋三明治 森系餐饮

产品名称	厚蛋三明治 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。

轻食的流行食材

轻食对食材是有一定要求的，不过原则无外乎低卡低热、低脂低油、高纤高蛋白等，如果身边有专业健身的朋友，他们为了保持身材每天所吃的食物基本和轻食的食材很接近。不过作为轻食，除了常见的食材外，还是有一些很高的食材备受推崇。

创业者在对轻食培训的选择上应该注意这么几点

第一，这个培训机构有没有营业执照，有没有合法的相关手续。

第二，该机构，是否有污点历史，评价如何，大家可以上网查询，或者咨询相关的人员，做做“背景调查”。如果该机构有问题，那么立即排除。

第三，实地查看该机构的实体店，亦或是完成培训相关创业人员的店面，看看人流量，经营情况如何。

第四，多家培训机构的走访，俗话说，货比三家。多看看，多了解总不是坏事，好心理有数，更加有把握选择合适的培训。

一、轻食的大坑要避免

1. 谷物吃得太少

沙拉是轻食里经典的菜式，多彩的蔬菜加上漂亮的摆盘，瞬间撩动人的食欲。

很多减肥的妹子点份沙拉就是一餐，天天吃的确日渐消瘦，而且还瘦地很快。

可是后来的后来，再后来的后来，你发现她又胖回去了，厚蛋三明治，也就是题目说的越减越肥。

为什么会这样？轻食沙拉里蔬菜的量很大，有会搭配些富含蛋白的肉、蛋、豆，但是大多轻食沙拉谷物都很少。

比如只有一小把玉米粒或几小块紫薯或两小片面包，或在蔬菜表面撒些许藜麦。

这样的一餐碳水化合物严重不足，会让人瘦得很快，可是减肥忌讳的就是快瘦，因为快瘦会让人越减越难减还易反弹，反弹后又更难减。

另外很多严格控制过碳水的减肥者，后来都暴食富含碳水的食物比如米饭、面包等，于是陷入暴食—愧疚—长胖—暴食——愧疚—长胖的恶性循环。

厚蛋三明治-森系餐饮(图)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）有实力，信誉好，在江苏苏州的宾馆、餐饮等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度 and 不断的完善创新理念将促进苏州森系餐饮和您携手步入辉煌，共创美好未来！