

绝对不反弹！ 2周内腰围就可减掉7cm!

1日1餐!

小腰精豆腐瘦身法

主编/(日)大越乡子 营养师·食品搭配师
康利平/译

绝对不会让你吃腻!

超EASY豆腐食谱95道!

绝对低卡路里的超级美味!

每日只需吃一餐豆腐! 不用节食, 照样瘦!

超人气减肥食材大公开!

好莱坞明星也为之着迷的神奇瘦身法!

2周内...

体重 -3.5kg

腰围 -7cm

大腿围 -3cm



超简单·效果超棒的减肥法!

大吃特吃也不会胖哟!

好吃·持久·变漂亮!

浙江科学技术出版社

绝对不反弹!  2周内腰围就可减掉7cm!

1日1餐!

小腰精豆腐瘦身法

主编/(日)大越乡子 营养管理师·食品搭配师
康利平/译



浙江科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

绝对不反弹！小腰精豆腐瘦身法 / (日) 大越乡子
编；康利平译. -- 杭州：浙江科学技术出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5341-4040-2

I. ①绝… II. ①大… ②康… III. ①豆腐—减肥—
食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第015600号
著作权合同登记号 图字：11-2010-93号

ICHINICHI ISSHOKU TOUFU DIET
© SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2009

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.
through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2010 by zhejiang science and
technology publishing house CO.LTD

绝对不反弹！小腰精豆腐瘦身法

主 编 (日) 大越乡子
译 者 康利平
责任编辑 宋 东 王巧玲
排 版 烟 雨
出版发行 浙江科学技术出版社
地 址 杭州市体育场路347号
电子信箱 E-mail: sd@zkpress.com
邮 编 310006
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/16
印 张 4.125
字 数 50千
版 次 2011年2月第1版
印 次 2011年2月第1次
印 数 8000
定 价 26.80元
书 号 ISBN 978-7-5341-4040-2

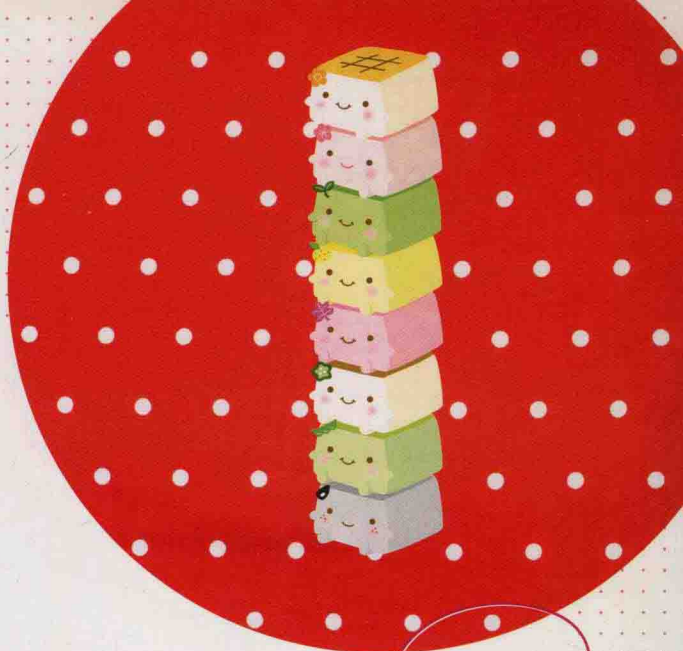
版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)



C O N T E N T S 目录

- 4 豆腐减肥法基本方式
- 6 豆腐美容效果大解析
- 8 7大类别实践要点
- 10 豆腐的种类和营养价值
- 12 豆腐减肥体验记
- 16 进行豆腐减肥过程中的Q&A



“只需拼在一起 撮在一块”

19 超轻松!

豆腐简单烹调法95种

- 20 简单食材冷拼豆腐
- 24 罐头冷拼豆腐
- 25 米饭配菜搭豆腐
- 26 市售家常菜配豆腐
- 28 下酒小菜配豆腐
- 30 黏糊糊豆腐
- 32 减肥食品配豆腐
- 34 需要花费一些工夫的小菜 (特色篇)
- 38 需要花费一些工夫的小菜 (西式篇)
- 40 汤的做法
- 42 附卡路里含量 市售豆腐目录
- 44 豆腐减肥体验记

“欢乐美味 迅速呈现”

45 简单!

豆腐制作秘方22种

- 46 早餐豆腐篇
- 50 豆腐便当篇
- 52 豆腐特色便当
- 54 豆腐西式便当
- 56 晚餐豆腐篇
- 62 豆腐甜点篇
- 66 减肥日记

注意

- 材料表中的豆腐一块都是300g。
- 材料表和做法中一小匙是5ml，一大匙是15ml，一杯是200ml。但是大米一杯是180ml。
- 卡路里在没有特别标明的状况下，一般都是以1人份为基础数值。
- 书中所写的加热时间都是功率为600w的微波炉的加热时间。若与您现所使用的微波炉瓦数不同的话，请适当调整时间（例如500w的话，加热时间大约就是600w微波炉的1.2倍）。但是机器品牌的不同加热时间也可能不同，请注意调整时间。
- 豆腐是大豆制品，对大豆过敏的人士请注意。



绝对不反弹! 2周内腰围就可减掉7cm!

1日1餐!

小腰精豆腐瘦身法

主编/(日)大越乡子 营养师·食品搭配师
康利平/译





做法简单吃起来美味且瘦身效果明显

梦幻的减肥法登场

你难道还不打算用**豆腐减肥法**
实现将**理想的身材**变为现实吗?

本书的向导们

华丽豆腐家族

本书中登场的特别来宾是从京都来的“华丽豆腐家族”，他们不仅味道浓厚，样子也惹人喜爱。圆滚滚的四方体配上圆溜溜的小眼睛，四肢短小可爱。

坐垫等各种周边产品正在发售中！

华丽豆腐家族官网地址：<http://hannari.ppweb.jp/>

销售网址：<http://passport-web.com>（只能用日语沟通）

登场豆腐介绍



烧豆腐

魅力是烤出的漂亮焦黄色，性格直率。



凉拌豆腐

到了夏天很有干劲。性格温顺。



梅子豆腐

聪明伶俐爱撒娇的女孩。现在正在减肥中。



芝麻豆腐

身上带有香气。重视传统、认真。



抹茶豆腐

从深沉的氛围中走出来，性格大方稳重。



豆酱豆腐

拥有独特的味道。端庄娴静的女孩。



柚子豆腐

有治愈人心的香味，自然清新的女孩。



青豆腐

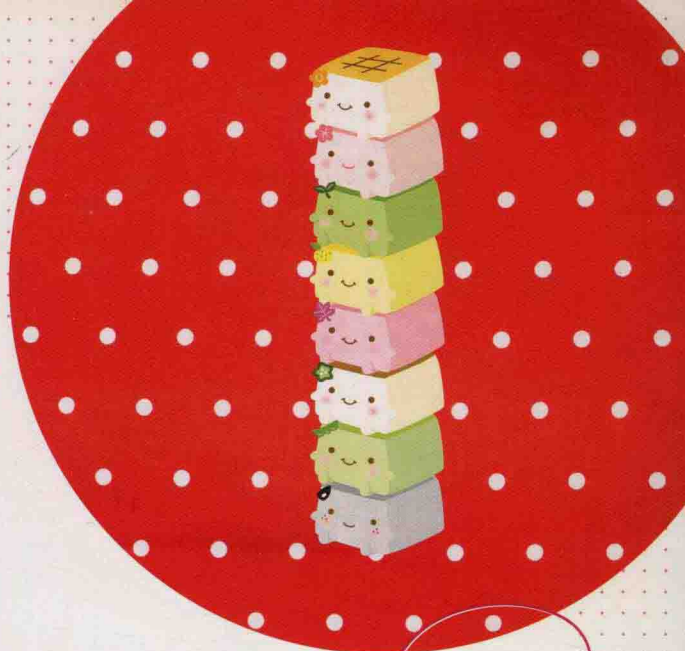
品格高尚，耐心听人讲话，性格温柔。





C O N T E N T S 目录

- 4 豆腐减肥法基本方式
- 6 豆腐美容效果大解析
- 8 7大类别实践要点
- 10 豆腐的种类和营养价值
- 12 豆腐减肥体验记
- 16 进行豆腐减肥过程中的Q&A



“只需拼在一起 摞在一块”

“欢乐美味 迅速呈现”

19 超轻松!

45 简单!

豆腐简单烹调法95种 豆腐制作秘方22种

- 20 简单食材冷拼豆腐
- 24 罐头冷拼豆腐
- 25 米饭配菜搭豆腐
- 26 市售家常菜配豆腐
- 28 下酒小菜配豆腐
- 30 黏糊糊豆腐
- 32 减肥食品配豆腐
- 34 需要花费一些工夫的小菜 (特色篇)
- 38 需要花费一些工夫的小菜 (西式篇)
- 40 汤的做法
- 42 附卡路里含量 市售豆腐目录
- 44 豆腐减肥体验记

- 46 早餐豆腐篇
- 50 豆腐便当篇
- 52 豆腐特色便当
- 54 豆腐西式便当
- 56 晚餐豆腐篇
- 62 豆腐甜点篇
- 66 减肥日记

注意

- 材料表中的豆腐一块都是300g。
- 材料表和做法中一小匙是5ml，一大匙是15ml，一杯是200ml。但是大米一杯是180ml。
- 卡路里在没有特别标明的状况下，一般都是以1人份为基础数值。
- 书中所写的加热时间都是功率为600w的微波炉的加热时间。若与您现所使用的微波炉瓦数不同的话，请适当调整时间（例如500w的话，加热时间大约就是600w微波炉的1.2倍）。但是机器品牌的不同加热时间也可能不同，请注意调整时间。
- 豆腐是大豆制品，对大豆过敏的人士请注意。



STEP 1

1

漂亮的第一步！

豆腐减肥法 基本方式

豆腐这种普通食材竟然会有击退脂肪的效果？！以下将解说神奇瘦身的基本方法。



POINT

1

将早、中、晚三餐中的任意一餐**主食**（米饭、面包、面）换成豆腐

减肥的基础是三餐营养均衡。少吃一顿饭或者不吃主食，会造成营养不均衡，反而容易长胖。在豆腐减肥法中，最基本的做法就是用豆腐来代替每天一餐中作为主食的米饭、面包、面类等。豆腐比米饭的卡路里低，而且还含有许多可以燃烧脂肪、促进新陈代谢的成分，能够很好地缓解便秘。虽然只是早中晚餐中的一餐吃豆腐，但长期坚持下去的话，一定会有减肥效果。



一顿营养均衡的饭有主食、汤、主菜、副菜



豆腐减肥法只将主食换为豆腐即可

一碗饭 (150g)

豆腐1/2块 (150g)



252kcal



108kcal

只吃豆腐不好！ 一定要配菜一起吃

豆腐是很有瘦身效果、营养均衡的食品。但即使是再好的东西也不是完美的。要想顺利瘦下来，保证身体营养均衡最重要。所以把豆腐当做米饭，配着菜一起吃最健康。像盖饭那样把菜浇到豆腐上，或者用以豆腐为主料的菜肴来代替主食都可以。不用节食，可以大口大口地吃东西也是豆腐减肥法的一个妙处。

只吃豆腐



豆腐+小菜



改良的豆腐+小菜



NG



OK



OK



2

POINT





根据自己生活方式 每周进行3次以上就OK!

无论哪种减肥方式，每天必须进行的话也会成为压力。瘦身效果极好的豆腐减肥法不用每天实行。但是要想有效果的话，也要每周进行3次以上。可以选在工作日进行，如果平日工作忙的话也可以在周末进行。总之，根据自己生活方式来制订计划吧。

只要遵守这3点就OK!!

★小菜中也放入豆腐

在减肥过程中，为了不增加压力，适当地吃一些甜食也很重要。在这里推荐的是豆腐甜点。比如酸奶中加入大豆粉或者糖浆那样的健康甜点。具体做法可参照第62页。

★饮用足够的水

在减肥过程中身体很容易缺水。虽然豆腐已经含有很多水分了，但多喝水会使减肥效果更好。摄取充足的水分，有助于身体废物随尿液、汗液排出，加快新陈代谢，促进肠蠕动，防止便秘。



减肥要点

★推荐多吃北豆腐

豆腐有北豆腐和南豆腐以及其他许多种类，但北豆腐最适合减肥人士吃。它不仅很有饱腹感，做饭的时候也比较容易加工处理，而且蛋白质、钙、维生素E等的含量也比南豆腐要高许多。

★注意锻炼身体

想要加快新陈代谢，使身体更容易瘦下来，适当的运动是必需的。豆腐的妙处是含有可以燃烧脂肪的氨基酸。所以吃完豆腐后运动的话，可以有效促进脂肪的燃烧，比如散步之类的运动。总之，在自己身体条件允许的范围应该进行适当运动。

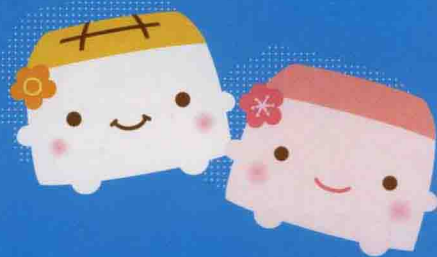
STEP 2



瘦下来了！美丽大变身！

豆腐美容效果大解析

为什么豆腐能减肥？理由是大豆中含有各种各样的美容成分。在这里将细致介绍豆腐中的营养成分。



TOFU BEAUTY

减少体内脂肪

大豆卵磷脂

含量超高

大豆卵磷脂是一种能减少胆固醇、中性脂肪，去掉身体多余脂肪的物质，而且还是肌肉、内脏等保持细胞活力的营养素，能够使身体保持血流畅通，缓解寒症，减轻肩膀酸痛。

TOFU BEAUTY

低卡路里 却能填饱肚子

一餐吃1/2块豆腐（北豆腐）的话卡路里只有108kcal，所以可以放心吃。而且豆腐中所含有的植物性脂肪，耐饿效果很好。豆腐和米饭不同，是种低碳水化合物的食品，吃了后能抑制血糖上升，提高减肥效果。

TOFU BEAUTY

优质的蛋白质

塑造肌肉并提高身体代谢能力

肌肉是身体中最消耗能量的部分。蛋白质又是塑造肌肉时最不可缺少的物质。而豆腐是植物性蛋白质的宝库，它含有20余种优质的氨基酸，且和鱼、肉中所含有的蛋白质不同，是一种脂肪成分含量很少，能够给身体补充健康的蛋白质。

TOFU BEAUTY

大豆单糖

有效预防便秘

肠内的有益细菌，如双歧杆菌等都很喜欢大豆单糖。吃豆腐的话就相当于喂养了双歧杆菌，促进它改善肠内的环境。另外豆腐含有很多水分，对改善便秘也有奇效。

第一名！



©BEANS STYLE/PASSPORT

大豆皂素

阻挡中性脂肪

大豆皂素有抑制胆固醇的吸收、分解胆固醇的功效。它能够降低血液中的胆固醇含量，减少中性脂肪，而且还能抑制肠道中的脂肪被吸收。经常摄取大豆皂素，身体将不易发胖。

异黄酮 的功效

让皮肤变得细嫩柔滑

大豆异黄酮是一种女性荷尔蒙，与雌激素有相同的功效，能加快新陈代谢，让肌肤充满活力，头发变得亮丽且强韧。雌激素随着年龄的增长会分泌减少，这时为了保持青春靓丽，应该多多给身体补充异黄酮。

补充身体

易流失的 铁元素

让脂肪充分燃烧

身体中若铁元素不足，不仅会导致贫血，还会影响到脂肪的燃烧。脂肪燃烧时需要大量的氧气，而运送这些氧气的就是红细胞中的铁元素。豆腐中含有丰富的铁元素，吃豆腐可以使氧气运送顺畅，进而促进脂肪的燃烧。

B族维生素

促进代谢

B族维生素是脂质、蛋白质、碳水化合物进行代谢时不可缺少的物质。代谢缓慢的话食物中的脂肪很容易在身体中积存，碳水化合物也不能转变为能量。因此豆腐中含有的B族维生素能够增强瘦身效果。

极易消化

不给肠胃增加负担

动物性蛋白质要完全消化掉至少需要4个小时。与此相比，豆腐中含有充足的水分，蛋白质易消化和吸收，因此不会给肠胃造成负担。即使身体状况不好的时候吃豆腐也完全没有问题。

STEP 3

3

豆腐减肥法成功

7大类别实践要点

在这里集合了进行豆腐减肥法时的要点。选择适合自己的方法成功瘦身是豆腐减肥法的特色。



想感受到

明显瘦身效果

就把晚餐主食换为豆腐

晚餐是体重增减的关键，因此改变晚餐的结构才能有明显瘦身效果。将主食换成豆腐后，能减少卡路里的摄入，又因为豆腐生糖指数低，所以能抑制血糖上升，使脂肪囤积不起来。

一周主食计划图

	一	二	三	四	五	六	日
早	面包	米饭	面包	面包	面条	米饭	谷类
中	米饭	米饭	意大利面	拉面	米饭	意大利面	米饭
晚	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐



记住 长期坚持

才有效，

平时不要忘记吃豆腐

减肥要长期坚持下去才能成功瘦身不反弹。所以与其保持每天都是同样的步调，不如“平时保持减肥状态，周末休息放松”这样才能张弛有度。



每天早晨吃块温热豆腐
有效防止

暴饮暴食

豆腐好消化，不会对肠胃造成负担，是最适合早上醒来吃的食物。吃温热的豆腐能使身体感到很舒服，而且豆腐中含有一定的植物性脂肪，不仅有饱腹感，还能减少午餐食量。



很适合早餐吃的温玉豆腐。具体做法参照第23页

CASE

4

头天晚上吃多了 豆腐是最好的调理食物

大吃大喝过后，眼看着减肥就要失败的时候，一定不要放弃，只要在这时候重新控制饮食就可以了！把主食换为豆腐，即使偶尔吃多了也一点不会长肉。



CASE

5



有质又有量的豆腐汉堡减少卡路里摄入。
做法参照第57页

想吃米饭的时候 要配着豆腐一起吃

要想减肥成功，最重要的是不要积攒压力。因此想吃米饭的时候，不用强忍，大口去吃（尽量控制食量）就好，但同时要记住用豆腐来代替高热量的肉类，就着米饭一起吃。第45页介绍的低热量的豆腐小菜就很不错。

CASE

6

根据自己的生活节奏 自由地选择 吃豆腐的时间

豆腐减肥法的好处就是可以自由地选择吃豆腐的时间。一直定在早上吃豆腐的话，有时偶尔早上没有吃，改到晚餐再吃也可以。可以先做个日程表，然后再根据实际情况临时修改也没问题。

早 中 晚



CASE

7



便利店食品 也可以做出好吃的豆腐！

即使没时间去大超市精挑细选材料也没关系。现在在各个便利店都可以买到豆腐，以及可以做出好吃的豆腐食品的小菜。就像第19页介绍的那样，家常菜、咸菜和罐头这些在便利店就可以买到的材料，也可以做出像样且好吃的豆腐。

STEP 4



根据特点灵活使用

豆腐的种类和营养价值

虽然都叫豆腐，但根据制法不同豆腐也有许多种类。让我们根据他们的不同特点来分类吧。

※ 以下卡路里值均为100g豆腐所含的量



72
kcal

MomenDofu

饱腹感最强
最适合减肥！

北豆腐

流传时间最长的豆腐制法。在豆浆中加入卤水使其凝固，然后将其倒入铺有棉布、开孔眼的箱中，轻轻挤压去水分制成的豆腐。因豆腐表面有布纹又叫木棉豆腐。



推荐做法

凉拌豆腐
豆腐火锅
炒菜

KinugoshiDofu

平滑细嫩的口感
并含有丰富维生素

南豆腐

因为像丝绸一样嫩滑而又叫绢豆腐。在热豆浆中加入凝固剂直接放入容器中定型所制成的豆腐。不加压力而自然形成的豆腐水分很多，因此含有许多容易溶解在水中的维生素。



推荐做法

凉拌豆腐
小吃
酱汁、汤



56
kcal

YakiDofu

绝对美味
也很容易加工

烤豆腐

将定型好的北豆腐去除水分后，用炭火或煤气将表面烤出焦痕的豆腐。因其不易碎掉且本身就有味道，故可以直接吃，也可以和其他配菜一起煎、炒、煮等。



88
kcal



推荐做法

煮菜
炒菜
盖浇饭



Kumiage Dofu

吃一小口就很有满足感！
味道浓郁

豆乳豆腐 (水豆腐)

豆乳豆腐是在做北豆腐的过程中，放入箱子里定型前的状态。这种豆腐没有经过在箱子里的压榨，水分得以充分保留，口感细嫩柔滑，包含了豆子的浓郁香味。冲绳的油脂豆腐也是这类。

50
kcal



推荐做法
凉拌豆腐
豆腐火锅
酱汁、汤

Juten Dofu

保存方便
吃起来省事

填充豆腐

像南豆腐一样细嫩的一种豆腐。是将豆浆直接注入一个个的小盒中，特点是水分不会挥发，且是一块完整的豆腐。因为在盒中加入豆浆后，就密封起来加热，因此有杀菌效果，便于保存。

59
kcal



还有更多种，我们  也是豆腐家族中的一员



46
kcal

豆浆

大豆放在水中泡软，碾碎加水后过滤得到的乳状液体。是种方便又健康的饮品。

111
kcal



旧做法的话含89kcal

豆腐渣

做豆浆时过滤出的渣滓。虽然是豆腐渣，但是也含有丰富的蛋白质、脂质和膳食纤维。是减肥人士经常食用的食品。

529
kcal



高野豆腐

15g一块 (脱水冻豆腐)

经过冷冻、脱水后的豆腐。是一种营养价值很高的食品。因为创始人是高野山上的僧人，所以高野豆腐这个名字被流传至今。

豆腐皮(生)

加热豆浆的时候，用竹签挑起表面上形成的薄皮，晾干后就制成了豆腐皮。含有丰富的蛋白质。

231
kcal



过油豆腐块

一般是用去除水分的北豆腐，经过高温油炸后制成的豆腐。表面虽然被炸得焦黄，但里面还是保持普通豆腐的样子。因其卡路里含量较高，在减肥过程中要注意少吃。

150
kcal





瘦身成功的人士辈出！跟踪采访成功者的豆腐减肥日记！

2周内

豆腐减肥体验记

无论是高中生、OL还是家庭主妇，只要你是爱美且想变苗条的女性就加入豆腐减肥的大军吧！这部分内容将会启发你成功瘦身！

小肚子和粗腿
在短时间内都没了



白石寻美小姐
(24岁·上班族)

因为工作繁忙，经常半夜才回家。只要时间允许，就自己做饭吃，晚餐也是尽量在家中吃，白天一般带着自己做的便当去上班。现在虽然想减肥，但是几乎没有时间去运动。

2周内...

大腿围 - 3cm

体重 - 3.2kg

身体脂肪率 - 2.8%

白石小姐的
烦恼

1 小肚子
圆鼓鼓

办公室工作的原因，
下腹有很多肥肉……

2 臀围
变大

屁股大得
不想让人看到。

3 大腿
很粗

也许是不运动，腿都
有变重的感觉……

BEFORE



腰围
减小

B · 81cm

W · 67cm

H · 86cm

大腿围 · 53cm

体重 54.2kg
身体脂肪率 24.5%

AFTER

Front

Side



B · 81cm

W · 65cm

H · 85cm

大腿围 · 50cm

体重 51kg
身体脂肪率 21.7%

Challenger's Voice

不容易瘦下去的大腿
也出现了变化
裤子的腰围有了富余

豆腐在哪里都能买到，而且也很容易烹调。特别是用作火锅的材料，马上就变成了很好吃的佳肴。即使工作很忙也可以天天吃。不容易瘦下去的大腿也变细了，虽然衣服的号码不会有变化，但也感受到了下半身变得苗条清爽起来！

白石小姐一日作息时间表

7:00 ▶ 8:00 ▶ 8:30 ▶ 13:30 ▶ 16:00 ▶ 16:30 ▶ 19:00 ▶ 23:30 ▶ 0:00 ▶ 0:30 ▶ 1:00

起床

早餐

上班

午餐

点心

外勤

会议

回家

晚餐

沐浴

就寝

有满满一大碗米饭

不知不觉就吃了!

饿坏了狼吞虎咽地吃……

生活很不规律……

真是辛苦啊! 看着这张紧凑的时间表真想问问她坚持得住吗。到了半夜才吃晚餐, 而且还是狼吞虎咽, 这样基本上不可能减肥成功。像这种过着忙碌生活的人士, 采取豆腐减肥法的话, 能够瘦身成功吗? 让我们拭目以待吧。

豆腐减肥法 2Weeks跟踪采访!

白石小姐漂亮地完成了豆腐减肥法。让我们一起来看看她的饮食生活吧!

START

1 day

体重 54.2kg
身体脂肪率 24.5%

【第一天】

用火锅作料很容易就能做出美味豆腐

今天是减肥开始的第一天。为了防止自己在晚上应酬时吃太多, 午餐准备吃豆腐。放入火锅料后, 很快就完成了一道菜。



今天主要用的是芝麻火锅佐料, 并且放了许多洋葱和裙带菜。味道很浓, 口感很好。

3 day

体重 54.2kg
身体脂肪率 23.9%

【第三天】

晚餐做了烧烤豆腐吃得超饱!

才到了第三天, 脂肪率就已经变低了。今天时间比较充裕, 就做了以蔬菜为主的日式便当。晚餐的菜单如下。

饭盒里面有煮鸡肉和竹笋、煎鸡蛋、圆白菜, 并且浇上了酱汁。



烧豆腐分量很足

将烧豆腐做成炸鱼块那样, 加入蘑菇、圆白菜、扇贝和煮鸡蛋, 绝对是营养均衡的一顿大餐。



4 day

体重 53.9kg
身体脂肪率 23.7%

【第四天】

脂肪率和体重都顺利减少, 心情非常好!

体重开始一点点减轻。脂肪率也在渐渐地减下去。让人干劲十足。午餐和晚餐都准备自己动手做。



今天也是便当。将白米饭做成了裙带菜拌米饭, 菜就是前天剩下没吃的了。煮的东西不容易坏, 可以一次多做些。



豆腐料理不能少了火锅佐料。我最喜欢的就是担担芝麻火锅酱, 里面有许多蔬菜和肉类食品。



5 day

体重 53.7kg
身体脂肪率 23.3%

【第五天】

深夜吃了少量酱汁豆腐

看着体重和脂肪率一点点减少非常高兴。因为加班深夜才回到家, 晚餐就吃了少量豆腐。



将带有裙带菜的酱汁浇到南豆腐上, 一下子就吃完了。甜点是烤苹果。

8 day

体重 52.9kg
身体脂肪率 23.1%

【第八天】

因为晚上要吃烤肉, 中午就吃凉拌豆腐调理身体

有很长时间裤子腰围都没有出现富余了, 感到最近真是变瘦了。晚上约定了要吃烤肉, 所以午餐就换成豆腐了。

感觉裤子都变松了



为了晚上吃烤肉, 就要控制午餐菜谱。在南豆腐上浇上葱姜。为了要瘦身一定要坚持下去。



11 day

体重 52.1kg
身体脂肪率 21.9%

【第十一天】

头天晚上吃多了, 豆腐是最合适的调理食品

身体脂肪率进入了21%! 因为吃豆腐养胃, 所以昨晚在酒会上大吃大喝后, 今天要吃豆腐。



豆腐中加入温泉蛋、面汤、葱和鲑鱼干。简直像在吃乌冬面一样。胃也可以好好休息一下。

13 day

体重 51.4kg
身体脂肪率 22.0%

【第十三天】

偶尔停下吃豆腐换成甜品减压

今天不吃豆腐了。公司的同事送了我一块蛋糕, 美滋滋地吃了。



吃蛋糕也没问题!

14 day

体重 51kg
身体脂肪率 21.7%

【第十四天】

身材、体重和身体脂肪率都有了满意的结果!

每天都轻松也能达到减肥目标, 真是太好了! 并且大腿围也减少了3cm! 即使空气干燥, 肌肤的状况也很好。

我经常吃的是这种3连包豆腐。每块大小和手掌差不多, 味道浓郁, 口感很好。



白石小姐的成功秘诀

晚餐主要吃豆腐

白石小姐每天的晚餐时间都将近半夜, 将主食换为豆腐后, 卡路里摄入量大大减少。这样也能防止脂肪堆积。

火锅和汤汁很占肚子

混有许多蔬菜的浓汤食品很有饱腹感, 对减肥有很大帮助。火锅调料也很有利用价值!