

本文目录

- [高热量食物朋友圈文案？](#)
- [高脂肪、高热量的食物有哪些？一般蛋炒饭的热量是多少？](#)

高热量食物朋友圈文案？

自己处于减肥期，所以对高热量的食物是敬而远之的，比如说炸鸡块，炸薯条之类的，几乎碰都不碰，可能对于自己来说已经养成了非常自律的生活，慢慢的远离了高热量的食物，带给自己的可能是身体更好的一个平衡，反而让自己感觉更舒服了一点。萊垵頭條

高脂肪、高热量的食物有哪些？一般蛋炒饭的热量是多少？

什锦炒饭 收藏 热量：188 大卡(每100克)，二星减肥食物，单位热量较高蛋炒饭 收藏 热量：312 大卡(每227克)，三星减肥食物，单位热量适中州蛋炒饭 收藏 热量：2605 大卡(每1890克)，三星减肥食物，单位热量适中高脂&高热：油脂类（各种食用油以及奶油制品）、油炸食品、动物皮层、蛋黄、单糖类、高甜度的水果、方便食品、坚果类（这个很多人忽略，实在是减肥大忌）、乳化可可类食品（巧克力、朱古力等）、蜜饯类.....各类能量饮料、果汁、可乐..... 萊垵頭條