



初夏轻食，打响脂肪消灭战！

已是5月下旬，眼瞅着吃喝长膘攒下的肉，再不减掉可就藏不住了！今天小晚就带你一起用轻食打响脂肪消灭战，让你不用控制饮食，也能轻松瘦身。

轻食，不等于素食，它追求的是原汁原味，以低脂、轻油、少糖的食物，取代大鱼大肉，在满足口腹之欲的同时，还可获得高蛋白、高纤维。轻食是一种生活态度，以其轻、小，来对抗夏日的浊气，轻体亦清心。在一家安静的轻食店或是周末的居家独处时光里，无论是堂食还是外卖，点一份招牌餐，细嚼慢咽，享受精致温饱的“轻食光”。



运河外滩里的轻食店，能消磨一整天的慵懒时光

C'FINE初饭健身餐好食材，这家店的店名直白地告诉你他家的招牌就是健身餐，少油少盐低卡路里可不就是我们要找的轻食嘛。

接近午餐时间，小晚来到运河外滩的网红服装店——棉仓，这家逼格满满的轻食餐厅就开在服装店里。门口的红色小熊歪着脑袋在和我们“卖萌”，一群学画画的低年级小朋友正排排坐，在埋头“写生”这栋红色小楼。

由自动门进入店内，眼前一亮：敞开式的咖啡、果汁制作区，宽敞简洁风格的用餐区，还有低声细语的顾客，这里的一切让小晚的好感度爆表。餐厅的饮品制作区和正餐制作区是分开的，一前一后相呼应，相同的是明档的设计，让人看得见食材和制作过程，吃得放心。相邻的服装区里，男女、儿童服装能让你挑花眼，还贴心地设计了亲子玩乐区，有过家的小厨房、精选绘本等，小朋友来了也不无聊。

店里的轻食品相让人看了胃口大开，也不用担心会摄入过多热量。菜品也多得让人选择“困难”，面包、沙拉、意面、披萨、饭、汤、甜品，总有一款“勾”到你。在这里消磨一整日的慵懒时光完全不成问题，在店里先逛逛服装，选累了就在餐厅点份轻食餐做午饭，下午小憩也可以继续来杯咖啡或果汁，选一款好看又好吃的甜点，甚至连晚餐都可以在这里延续下去。



外卖排行榜第一的轻食店，餐品好看又好吃

睿健卡路里，小晚在外卖网站找轻食店时发现了这家号称“无锡轻食沙拉热销榜第一名”的宝藏小店。到底这个“第一名”是实至名归还是浪得虚名，小晚赶紧来试试。

这家的外卖包装就很吸睛，可可爱爱的包装袋里除了餐品外，还有赠送的定制款口罩、纸质餐垫、凉糖，足见店家的诚意和用心。小晚点了招牌岩烤鸡胸意面、桑巴热辣鸡腿紫米餐，还加了乳酸菌饮

料、暴走鸡肉肠、紫薯条，全部的包装都是设计感满分。意面套餐里还加了脆骨鸡肉丸子和高蛋白妙脆肠，小晚把标配的日式波奇汁加入到意面中，酸甜的口感让小晚一秒上头。



能开成连锁的轻食店，肯定有一批忠实“粉丝”

九木轻食，连锁店几乎铺满整个锡城。奥林匹克店、茂业店、钱桥店、海岸城店，多家连锁的分店，还都外卖不断，忠实“粉丝”们的力量功不可没。

小晚点了店里销量第一的秘烤鸡腿荞麦面，加一份牛肉煎蛋芝士全麦三明治做早餐。鸡腿荞麦面，色彩缤纷，看着就很有食欲，玉米粒、胡萝卜丝、黄瓜片、扁豆、西兰花

点缀在韧滑的荞麦面上，淋上低卡油醋汁，味道清爽解腻。牛肉煎蛋芝士全麦三明治里有芝士片、煎蛋、西红柿、玉米粒等，分量十足又健康减脂，减肥人士首选。（亚梨）

水果季节到 小晚助你实现水果自由！

立夏一过，炎暑将至，又到了吃水果的好季节！反正小晚已一边叉着水果，一边给你们写推文了。什么？读者要小晚推荐一下好吃的时令水果？安排！



详见「小晚优选」商城
扫描二维码



雷州冰糖心木瓜

香甜润红 肉厚多汁

小晚价:5斤(2-4个)装 **24.9元**
9斤(3-6个)装 **36.9元**



闽良甜瓜

甜过初恋的甜瓜

小晚价:5斤装 **34.9元**
9斤装 **49.9元**



广西玉芒芒果

软糯香甜 果肉软滑多汁

小晚价:5斤装 **29.9元**
9斤装 **49.9元**



陕西新鲜大黄杏子

现摘现发 酸甜口感 皮薄核小

小晚价:2斤装 **39.9元**
3斤装 **49.9元**



广东茂名妃子笑荔枝

不泡药水 只为给你大自然的的味道

小晚价:3斤装 **79元**
5斤装 **109元**



中华红血橙

秭归脐橙 自家果园橙子 不打蜡不上色

小晚价:5斤装 **35.9元**
9斤装 **59.9元**



沙漠玲珑小番茄

富含维生素 沙漠生态种植

小晚价:三盒装
(约240枚) **59.9元**



广西小米蕉小香蕉

肉质细腻嫩滑 多吃不腻 香甜软糯

小晚价:5斤装 **29.9元**

四川安岳香水小柠檬

清香多汁 独立包装

小晚价:10枚装 **16.9元**

