

## 減重食譜\_1200 大卡減重示範菜單

少吃多動是減重的不二法門，累積減少 7700 大卡，即可以減少 1 公斤。但是不論如何節食，仍不建議一天的熱量攝取少於 1200 大卡，還要注意飲食均衡，才能瘦的健康！

### 【自己煮】

△ 適合重視健康，喜歡親自下廚的您。

△ 小叮嚀：選擇低油烹調、增加蔬菜攝取，讓你減重不需餓肚子，又能甩去一身油。

早餐	午餐	晚餐
吐司 2 片	五穀飯 (8 分滿)	糙米飯 (半碗)
低脂奶 1 杯 (240cc)	香滷雞腿排 (雞腿排每塊約一兩半,滷包、八角、辣椒、蔥、醬油適量，滷至入味)	豆豉清蒸魚 (魚約 1 兩半，抹少許米酒，放上薑絲、豆豉、少許醬油，放入電鍋蒸煮，豆豉、醬油皆有鹹味，魚不需再抹鹽巴。)
小蘋果 1 顆	四季豆炒肉絲 (四季豆半碗+胡蘿蔔絲少許+肉絲 1 湯匙)	韭菜炒蛋 (將蛋打成蛋液，加入少許的鹽、糖，韭菜切段，先炒韭菜，再下蛋液拌炒，蛋類料理易沾鍋，放油前可先充分熱鍋，即可減少用油量。)
	炒時蔬	燙空心菜
	橘子 1 顆	

### 【便利族】

△ 適合總是在便利商店打發三餐的您。

△ 學會看熱量標示，也能輕鬆挑選健康均衡的食物。

早餐	午餐	晚餐
<b>無糖高纖豆漿 148 kcal</b> ● 飲品方面可選擇無糖的豆漿、紅茶、鮮奶茶等。喜歡喝咖啡的人，建議無糖的咖啡加鮮奶取代奶精。	<b>五彩鮮蔬鮭魚飯 308 kcal</b> ● 為了減肥刻意少吃，一到下午自然餓而全身無力，建議選擇適當飽足的午餐，可參考份量標示選擇 300-400 大卡的餐盒或麵食，若蔬菜量較不足，可搭配生菜沙拉、一份水果、關東煮的蔬菜。	<b>野菜蕎麥涼麵 232 kcal</b> ● 想要搭配熱量低、份量不多的配菜，關東煮是也一個不錯的選擇，以熱量較低的蔬菜類為原則，如香菇、杏鮑菇、白蘿蔔、茼蒿絲或是茼蒿豆腐等。至於絞肉類、包餡類的加工食品因為熱量較高，就盡量避免選擇食用。
<b>火腿手捲壽司 252 kcal</b> ● 建議選擇適當份量的主食，如三角飯糰、鮮蔬三明治，可再加一份生菜沙拉、水果，但要注意沙拉醬的用量。	<b>田園什錦蔬菜湯 86 kcal</b>	<b>1/2 每日野菜沙拉 160 kcal</b>

## 【外食族】

△ 適合餐餐老是在外的您

△ 小叮嚀：小吃類食物大多是較高油的，如鍋貼、蔥油餅、鹹酥雞等，需小心選擇，而水餃、碗粿、壽司、手捲、春捲則是較少油的選項，不妨可以考慮，但要注意蔬菜攝取喔！

早餐	午餐 (自助餐)	晚餐 (麵食類)
<u>鮮蔬吐司夾蛋</u> <u>低脂鮮奶</u> 240cc <u>聖女番茄</u> 15 顆	<u>糙米飯或五穀飯</u> 半碗 <u>滷棒棒腿</u> ( 不選擇油炸類，以滷、煎、蒸的菜色為主，肉類需去皮，通常主菜有 2-3 份肉類，則其他配菜就不再選擇有肉類拌炒的菜色。 ) <u>炒青菜</u> 1 碗 ( 青菜盡量夾上層、瀝掉湯汁，若便當青菜量較少，可再補充 1 顆大蕃茄，增加蔬菜量及飽足感。 ) <u>泰國芭樂</u> 半顆	<u>陽春麵</u> 小碗 ( 減重時應避免炒、燴、勾芡等熱量較高的烹調方式及乾麵，而湯類的麵則需注意不要喝太多湯。 ) <u>燙青菜</u> 1 份 ( 麵食類的蔬菜量皆不足，建議加點一份青菜，但青菜不可淋肉燥、香油。 ) <u>滷五香豆干</u> 1 塊 ( 一般湯麵的蛋白質較不足，可加點小菜，如豆干、滷蛋、百頁。 )