

成果發表展

第二組 低蛋白飲食(Low protein Diet)

中山醫學大學 劉澄杰
中國醫藥大學 江珮慈
中國醫藥大學 黃惠君

指導營養師:
吳雅玲營養師



• 低蛋白飲食設計理念

1. 足夠熱量，適量蛋白質
2. 高生物價蛋白質，例如：奶、蛋、肉類、黃豆製品
3. 使用低氮澱粉，例如：澄粉、玉米粉、西谷米等
4. 蔬菜滾水川燙，避免高鉀水果



• 三大營養素供應量：

熱量：**1800kcal**，蛋白質：**40g**

蛋白質 (Pro) = $1800 \times 9\% / 4 = 40\text{g}$

脂質 (Fat) = $1800 \times 35\% / 9 = 70\text{g}$

醣類 (CHO) = $1800 \times 56\% / 4 = 252\text{g}$

高生物價蛋白質佔總total protein **62.5%**

• 六大類食物供應份數

食物類別	份數	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	大卡 (Kcal)
奶類 (低脂)					
蔬菜類	4	4		20	100
水果類	3			45	180
全穀根莖類	6	12		90	420
低氮全穀根莖類	6	0	0	102	408
豆魚肉蛋類 (低脂)	0.5	3.5	1.5		27.5
(中脂)	3	21	15		225
油脂類	10.5		52.5		472.5
總量		40.5	69	257	1833
佔總熱量之百分比 (%)		9%	34%	57%	

• 餐次分配表

食物類別	份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
奶類 (低脂)							
蔬菜類	4	0.5		1.7	0.3	1.5	
水果類	3	1			1		1
全穀根莖類	6	2		2		2	
低氮全穀根莖類	6		3		2		1
蛋豆魚肉類 (低脂)	0.5		0.5				
(中脂)	3	1		1		1	
油脂類	10.5	3	1.5	3	0.5	1	1.5

早餐

酪梨沙拉吐司

蘑菇炒蛋

燙蔬菜

芭樂



酪梨沙拉吐司

食材(1人份)

白吐司 鹽巴
酪梨
檸檬汁
黑胡椒粒

做法

1. 吐司用蒸烤箱烘烤至表面微焦上色
2. 酪梨用叉子壓碎，加入檸檬汁、黑胡椒、鹽巴調味即可

成本
24元



蘑菇炒蛋

食材(1人份)

雞蛋 義式香料
蘑菇 鹽巴
蒜頭 油

做法

1. 蒜頭切碎，蘑菇切片
2. 熱鍋倒油先爆香蒜碎
3. 將蘑菇炒香後盛起備用
4. 倒入蛋液，以筷子快速攪拌至蛋液凝固，放入蘑菇瓣並調味即可

成本



燙蔬菜

食材(1人份)

花椰菜
玉米筍
紅蘿蔔

做法

水煮後泡冰水，撈起擺盤即可。

成本



芭樂

食材(1人份)

芭樂

做法

洗淨後去籽，切塊供應

成本

營養成分分析

熱量 (kcal)	373.63
粗蛋白(g)	14.39
粗脂肪(g)	14.05
總碳水化合物(g)	50.95
鈉(mg)	545.48
鉀(mg) (扣除流失)	561.10
磷(mg)	189.19

11

早點 地瓜綿綿糕

12



地瓜綿綿糕

食材(1人份)

豆漿	鮮奶油
紅肉地瓜	白砂糖
玉米粉	椰子粉

做法

1. 地瓜水煮至熟，用果汁機將地瓜與豆漿打成液狀
2. 將2. 加入鮮奶油，小火加熱
3. 不停攪拌至成稠狀即立刻關火，倒入模型並放入冰箱定型
4. 最後切塊沾上椰子粉即完成

成本

14.3元

營養成分分析

熱量 (kcal)	364.34
粗蛋白(g)	5.67
粗脂肪(g)	7.79
總碳水化合物(g)	67.46
鈉(mg)	122.3
鉀(mg) (扣除流失)	271.882
磷(mg)	107.74

14

午餐

大阪燒

玉米筍燴豌豆莢

涼拌洋蔥絲

涼拌秋葵



大阪燒

食材(1人份)

低筋麵粉	美乃滋
豬絞肉	柴魚片
高麗菜	鹽
雞蛋	油

做法

1. 高麗菜切小片
2. 麵粉、雞蛋、絞肉、高麗菜、鹽和水混勻
3. 熱油鍋，倒入作法2，以小火煎至熟後盛盤
4. 撒上柴魚片、淋上美乃滋即可

成本
7元

15

營養成分分析

熱量 (kcal)	320.78
粗蛋白(g)	10.7
粗脂肪(g)	15.75
總碳水化合物(g)	33.58
鈉(mg)	234.22
鉀(mg) (扣除流失)	176.32
磷(mg)	90.01

17



玉米筍燴豌豆莢

食材(1人份)

豌豆莢	油
玉米筍	
太白粉	
鹽	

做法

1. 豌豆莢、玉米筍先燙熟後撈起
2. 油熱後加入豌豆莢、玉米筍一起拌炒
3. 加入太白粉勾芡、鹽調味即可

成本
4元

營養成分分析

熱量 (kcal)	141.45
粗蛋白(g)	1.79
粗脂肪(g)	5.13
總碳水化合物(g)	22.2
鈉(mg)	89.84
鉀(mg) (扣除流失)	111.76
磷(mg)	46.07

19



涼拌洋蔥絲

食材(1人份)

洋蔥	香油
白芝麻	鹽
檸檬汁	
白醋	

做法

1. 洋蔥切絲放入塑膠袋，加1g的鹽
2. 袋口綁緊，搖晃數分鐘
3. 熱水川燙一下，撈起用冰水冰鎮
4. 拌入調味料，撒上芝麻即可

成本
2元

營養成分分析

熱量 (kcal)	38.56
粗蛋白(g)	0.5
粗脂肪(g)	2.63
總碳水化合物(g)	3.63
鈉(mg)	345.52
鉀(mg) (扣除流失)	54.26
磷(mg)	15.31

21



涼拌秋葵

食材(1人份)

秋葵	白芝麻
日式醬油	
味醂	
胡麻油	

做法

1. 秋葵洗淨，川燙3分鐘撈起，放入冰水冰鎮
2. 調味料調好拌入秋葵即可

成本
4元

營養成分分析

熱量 (kcal)	44.06
粗蛋白(g)	1.18
粗脂肪(g)	2.65
總碳水化合物(g)	4.46
鈉(mg)	111.59
鉀(mg) (扣除流失)	72.59
磷(mg)	31.01

23

午點
水晶餃
蘋果

24



水晶餃

食材(1人份)

☆水晶餃皮 ☆水晶餃內餡
太白粉 高麗菜
澄粉 蔥、紅蔥頭
 胡椒粉、鹽
 大豆油

做法

1. 澄粉、太白粉和沸水攪拌成糰。
2. 紅蔥頭爆香，高麗菜與蔥炒熟，加鹽巴和胡椒粉。
3. 將水晶餃餡包入水晶餃皮內，放入水中煮熟或蒸熟。

成本
5元

營養成分分析

熱量 (kcal)	197.11
粗蛋白(g)	0.70
粗脂肪(g)	5.15
總碳水化合物(g)	36.43
鈉(mg)	185.66
鉀(mg) (扣除流失)	67.22
磷(mg)	26.88

26



蘋果

食材(1人份)

蘋果

做法

蘋果洗淨，切片去籽即可

成本
14元

營養成分分析

熱量 (kcal)	60.03
粗蛋白(g)	0.36
粗脂肪(g)	0.21
總碳水化合物(g)	15.84
鈉(mg)	5.86
鉀(mg) (扣除流失)	142.48
磷(mg)	14.59

28

晚餐

香椿拌麵

椒香炒茼蒿

紅蘿蔔蒸蛋



香椿拌麵

食材(1人份)

關東麵 辣椒
香椿醬
青江菜
蔥絲

做法

1. 起一鍋水煮麵，熟後撈起
2. 將香椿醬倒到碗裡攪拌均勻
3. 把蔥和辣椒切絲放上即可

成本
6.05元

29

營養成分分析

熱量 (kcal)	165.39
粗蛋白(g)	5.93
粗脂肪(g)	2.48
總碳水化合物(g)	30.49
鈉(mg)	97.4
鉀(mg) (扣除流失)	110.75
磷(mg)	58.96

31



椒香炒茼蒿

食材(1人份)

茼蒿捲絲 大豆油
彩色甜椒
花椒粉
洋蔥

做法

1. 洋蔥、彩色甜椒切丁狀
2. 準備一鍋熱水將茼蒿、洋蔥、彩色甜椒汆燙一下備用
3. 準備一個鍋,放入油熱鍋後加入茼蒿、洋蔥、彩色甜椒
4. 最後加入花椒粉,翻炒出香氣

成本

8.17元

營養成分分析

熱量 (kcal)	79.44
粗蛋白(g)	0.83
粗脂肪(g)	5.41
總碳水化合物(g)	7.47
鈉(mg)	6.02
鉀(mg) (扣除流失)	76.79
磷(mg)	24.69

33



紅蘿蔔蒸蛋

食材(1人份)

胡蘿蔔
雞蛋
嫩豆腐
醬油

做法

1. 將紅蘿蔔切細碎川燙
2. 將嫩豆腐用果汁機弄碎與蛋液及部分紅蘿蔔混和加入80cc的水
3. 將蛋液裝入容器中,放入蒸烤箱蒸熟即可

成本

8.74元

營養成分分析

熱量 (kcal)	93.54
粗蛋白(g)	7.66
粗脂肪(g)	5.23
總碳水化合物(g)	4.22
鈉(mg)	202.4
鉀(mg)	177.16
磷(mg)	115.98

35

晚點

椰香芒果西谷米布丁

36



椰香芒果西谷米布丁

食材(1人份)

柳橙汁	西谷米
芒果	椰漿
粉圓	吉利丁

做法

1. 西谷米放至滾水，煮至透明狀瀝乾水份。泡冷水至膨脹2-3倍大。
2. 將椰漿、柳橙汁和芒果丁分別加入西谷米和吉丁
3. 最後放上粉圓、櫻桃做裝飾

成本

14.5元

營養成分分析

熱量 (kcal)	215.93
粗蛋白(g)	2.26
粗脂肪(g)	9.57
總碳水化合物(g)	31.95
鈉(mg)	29.44
鉀(mg)	193.76
磷(mg)	79.47

38

全日6餐照片



39

全日營養成分分析

熱量 (kcal)	2094.26
粗蛋白(g)	51.97
粗脂肪(g)	76.05
總碳水化合物(g)	308.68
鈉(mg)	1975.73
鉀(mg) (扣除流失)	2016.072
磷(mg)	799.9
總成本(元)	112

• 低蛋白飲食原則沒告訴你的……

低蛋白飲食當中有許多限制包含限鈉限鉀限磷，但是大家不難發現我們菜單設計當中還是有使用部分高鉀、高磷的食材。可是為何要使用這些食材呢？

低蛋白飲食並非所有高鈉鉀磷食物都不能食用，而是針對一天攝取的量做控制把關，在合理的範圍下，其實是可以適度食用的！

41

THE END

42