



超商外食一族 **低纖高糖** 地雷飲食搭配

高糖份早餐



三角飯糰+果汁

主食2份
 蛋白質1份
 油脂1份
 糖9份
 440kcal

燕麥飲品屬澱粉類
又搭配高糖高油麵包



甜麵包+燕麥飲品

主食5.5份
 蛋白質0.5份
 油脂2.5份
 534kcal

發酵乳糖份高又
搭配高澱粉食物



涼麵+發酵乳

奶類0.5份
 主食4份
 油脂3份
 糖5份
 555kcal

健康飲食如何吃? 超商搭配方式

以水果取代果汁



鮭魚飯糰+新鮮水果+無糖拿鐵咖啡

奶類0.5份
 主食2份
 蛋白質1份
 油脂1份
 水果1份
 376kcal

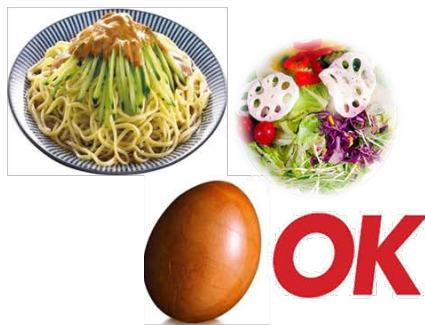
選擇原型澱粉
增加蔬菜及高纖豆類



地瓜+無糖高纖豆漿+生菜沙拉

主食2份
 蛋白質1.5份
 油脂1份
 蔬菜1份
 320kcal

營養均衡
飽足感佳



涼麵+茶葉蛋+生菜沙拉

主食4份
 蛋白質1份
 油脂3份
 蔬菜1份
 513kcal

便當外食一族小心高血糖
地雷便當

高油高醃高熱量



炸雞腿便當

NG

主食6份
蛋白質3份
油脂5份
蔬菜0.5份
877kcal

高油多澱粉
蔬菜不足



炒飯便當

NG

主食6份
蛋白質1份
油脂4份
蔬菜0.2份
678kcal

勾芡高油又高醃



羊肉燴飯

NG

主食7份
蛋白質3份
油脂5份
蔬菜0.2份
939kcal

健康午晚餐如何吃?
便當搭配方式

多選擇蔬菜及五穀雜
糧類搭配適量蛋白質



自助餐

OK

主食3份
蛋白質3份
油脂3份
蔬菜2份
614kcal

足夠蛋白質幫
助寶寶生長



蒜肉片 健康便當

OK

主食3份
蛋白質3份
油脂2份
蔬菜2份
569kcal

鮭魚富含DHA
寶寶頭好壯壯



鮭魚便當

OK

主食3份
蛋白質2.5份
油脂3.5份
蔬菜1.5份
588kcal