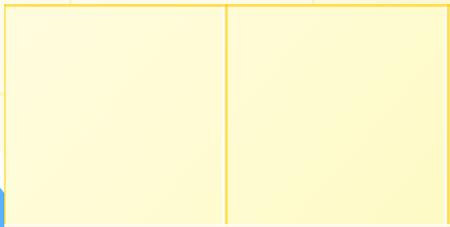


# 『青春一夏·曲線雕塑營』

## 第二章：食物種類與代換表



# 目錄

1. 六大類食物 & 三大營養素

2. 澱粉是減重剋星?

3. 所謂好的蛋白質

4. 蔬果怎麼吃?

5. 看的見與看不見的油

6. 減重卡路里的飲食分配



# 六大類食物

# 三大營養素

- 五穀根莖類
- 豆魚肉蛋類
- 奶類
- 蔬菜類
- 水果類
- 油脂和堅果種子類

主食、澱粉類

蛋白質類

• 醣類

足夠

• 蛋白質

好

• 脂肪

少



澱粉 = 減重剋星？！

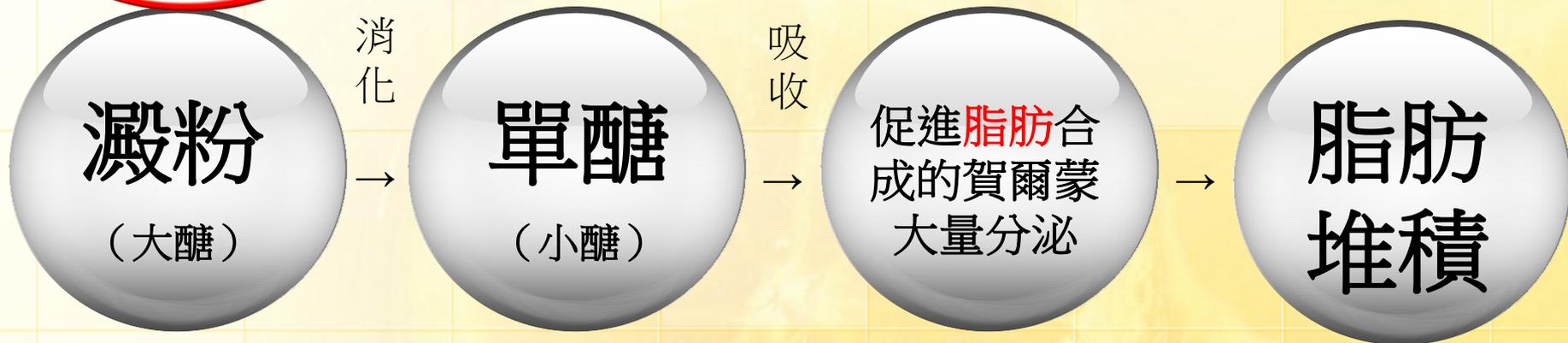


# 澱粉的世界



# 澱粉的罪名

大量



# 真相

適量

澱粉，有助減重時**脂肪燃燒**

不吃澱粉導致**心情沮喪**，減重易失敗

不吃澱粉導致**便秘**，減重速度緩慢



# 怎麼吃澱粉？

1

## 高纖維



2



## 抗性澱粉



所謂好的蛋白質？



# 蛋白質

1

植物性



3

動物性



# 動物性蛋白質

1

白肉為主

2

脂肪少的部位

3

少加工



# 白肉為主

1

海鮮



雞鴨鵝



魚



# 脂肪少的部位

2

## NG部位

1.肥肉

→

挑瘦肉

2.皮

→

去皮

3.肚子

→

避免腹肉



# 少加工

3



# 蔬果怎麼吃？



# 蔬果-減重幫手

蔬菜

維生素、礦物質、植化素

水果

飽足感



# 水果



# 看的見 vs 看不見的油



## 看的見的油



## 看不見的油



# 外食一樣可以篩選油脂

調味料

粉狀取代稠狀

1

不喝湯

2

避肉燥肉汁

3

慎選飲品

不選含糖與酒精飲品

4



# 減重卡路里的飲食分配

1200 / 1500 / 1700



# 從體重篩選適合的卡路里

目前體重	減重飲食卡路里
50-60公斤	<b>1200</b> 大卡
60-70公斤	<b>1500</b> 大卡
70公斤以上	<b>1700</b> 大卡



# 一日三餐卡路里分配

	早餐	午餐	晚餐
1200大卡	350	600	250
1500大卡	450	750	300
1700大卡	500	850	350



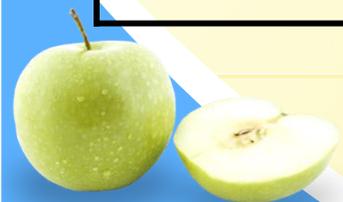
# 三餐各類食物份數分配

	早餐		午餐			晚餐		
	澱粉	蛋白質	澱粉	蛋白質	蔬菜	蛋白質	蔬菜	水果
1200 大卡	3	1	3	3	1	1	1	1
1500 大卡	4	1	4	4	1	2	2	1
1700 大卡	4	3	4	4	2	2	2	2



# 澱粉份數代換表

3份	4份
饅頭1顆	便當飯1份
市售冬粉1碗	市售麵品1碗
漢堡麵包2片	市售粥品1碗
海苔壽司6個	海苔壽司8個
吐司2片	御飯糰2個
地瓜中型1條	地瓜大型1條
玉米1根	貝果1個



# 蛋白質份數代換表

1份		2份		3-4份	
雞蛋1顆	貢丸2顆	五香豆乾3片	雞腿1隻		
皮蛋1顆	魚丸2顆	大蛤蜊10個	一般便當裡的肉片 或魚片1片		
鹹蛋1顆	肉鬆2湯匙	優格1杯	百頁豆腐1條		
低脂奶 250c.c.		雞肉飯 肉絲部分	黑豆干1片		
無糖豆漿 250c.c.		豬血湯 豬血部分	嫩豆腐1塊		
白起司2片		中杯拿鐵 1 杯	市售皮蛋豆腐1份		
蝦子5隻			市售豆花1份		

# 蔬菜份數代換表

不分種類，一平碗為 1 份



# 水果份數代換表

1份	2份
小蘋果1顆	芭樂1顆
柳丁、橘子1顆	香蕉1根
小番茄20顆	
奇異果2顆	大蘋果1顆
桃、李子1顆	



**Thank You!**

