

我的外食 減重餐盤

文/營養科 施雅凡營養師

乳品類

水果類

青菜類

豆魚
蛋肉類

油脂與
堅果種子

全穀
雜糧類



每天早晚一杯奶
補充蛋白好體力！

乳品類

其實水果取得容易
便利商店就能買到囉！
午晚餐後來份拳頭大的水果
補充維生素礦物質幫助代謝



水果類



青菜類

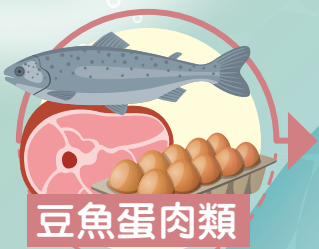
大量的蔬菜攝取，是減重的最佳夥伴
每餐一碗青菜，提高蔬菜量可增加飽足感
避免因沒吃飽而多吃點心的風險
肚子餓時來1顆大番茄，又不會有過多熱量攝取！

外食族減少外食用油，以1茶匙堅果取代減少的油，增加好的油脂攝取！

1. 烹調方式多選擇蒸、煮、滷、烤
2. 自助餐建議夾取比較上層之青菜，相對比較少油喔～



油脂與堅果種子



豆魚蛋肉類

提高蛋白質比例，多攝取好的蛋白質來源：
1. 白肉優於紅肉，如：雞、魚、蛋、豆
2. 搭配適度有氧運動是增肌減脂最佳幫手喔！

適度減低醣類攝取比例，幫助脂肪燃燒：

1. 以原態食物作為主食，如地瓜、南瓜、糙米飯、燕麥飯等
2. 避免過多不必要熱量進入體內變成肥肉肉，注意糕餅、含糖飲料等精緻糖攝取！



全穀雜糧類