

腸保平安

彩虹蔬果罐

營養師：張芝嫻

小廚師：宏企、襄怡

日期：10/12





膳食纖維優點

- 幫助排便及降低膽固醇、預防動脈硬化
- 促進腸胃蠕動，縮短有毒物質接觸腸壁的時間以降低罹患腸癌(如：結腸癌)
- 減少腸道內部壓力預防憩室炎及痔瘡
- 可延緩胃和小腸的排空時間，產生飽足感，有利於體重控制。



德式經典食譜

•醬汁

✓油2t、胡椒鹽1T、醋3T、檸檬汁半個

•主要材料

✓大紅豆(熟)50g

✓紅甜椒、美生菜、小黃瓜、洋蔥、紫洋蔥、大番茄150g

✓水煮蛋1個

三大營養素	份數 (Ex)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (kcal)
全穀根莖類	1	2		15	68
蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
豆魚肉蛋類	1	7	3		55
油脂與堅果種子類	2		10		90
合計		10.5	13	22.5	249

高纖

低醣

249kcal



義式堅果食譜

●醬汁

✓油1t、義式香料1T、醋3T

●主要材料

✓玉米粒 65g

✓紅蘿蔔、美生菜、小黃瓜 100g

✓小番茄45g、葡萄乾5g

✓毛豆 50g

✓堅果 1T

三大營養素	份數 (Ex)	蛋白質(g)	脂質 (g)	碳水化合物(g)	熱量 (kcal)
全穀根莖類	1	2		15	68
蔬菜類	1	1		5	24
水果類	0.5			7.5	30
豆魚肉蛋類	1	7	3		55
油脂與堅果種子類	2		10		90
合計		10	13	27.5	267



267kcal

均衡

美味

美式雞胸食譜

•醬汁

✓油2t、芥末1T、醋3T、胡椒鹽1T

•主要材料

✓玉米粒 65g

✓紅蘿蔔、小黃瓜、美生菜、紫洋蔥、紅甜椒 150g

✓雞胸肉35g

三大營養素	份數 (Ex)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (kcal)
全穀根莖類	1	2		15	68
蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
豆魚肉蛋類	1	7	3		55
油脂與堅果種子類	2		10		90
合計		10.5	13	22.5	249

健康

高纖



249kcal

水果優格食譜

●醬汁

✓優格100cc、檸檬半顆、百香果1顆

●主要材料

✓雙色葡萄乾10g

✓葡萄、小番茄、芭樂、蘋果1.5Ex

✓大紅豆25g

✓酪梨75g

三大營養素	份數 (Ex)	蛋白質(g)	脂質(g)	碳水化合物(g)	熱量(kcal)
全穀根莖類	0.5	1		7.5	34
奶類	0.5	4	2	6	58
水果類	2.5			37.5	150
酪梨	0.5	1.5	2.5	3.75	4.35
合計		6.5	4.5	54.75	246.35

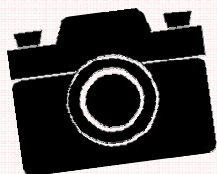


246kcal

高纖

維生素C

活動花絮



活動花絮

