

成為水果冰，是減肥者夏天的最愛，更可做為兒童減肥時的點心。

低熱量餅乾

不愛吃高纖維蘇打餅乾的人，可以選用以山梨醣醇取代蔗糖，含熱量、鈉量較低的低熱量益富餅乾，有香草、巧克力兩種口味；以果糖為甜味劑的鬆軟小西點，有香草、檸檬、椰子、巧克力、葡萄乾燕麥等口味；另外還有高纖維的燕麥製品Bran-Bix、Weeta-Bix等。

代糖

於烹調或喝咖啡、茶時取代蔗糖，提供甜味用，有以阿斯巴甜為甜味來源的Glod、Equal；以糖精為甜味來源的Sweet-Low；及以果寡糖為主要原料的Meiolitan、Bifidus。

在選用這些食品時，要特別留意的是，有些是無熱量，有些僅是較低熱量，若無限制的食用仍有發胖的機會。所以，在食用前，請先看清楚標示，或請教專業人員，這樣才能高枕無憂，做個快樂的減肥族。

文／張慧姪

低卡營養午餐

墨西哥牛肉餐

蔬菜湯 糙米飯

主菜：墨西哥牛肉

健康蔬菜 黃金水煮蛋

本餐提供男士779大卡，女士512大卡熱量

中式豬排餐

蔬菜湯 糙米飯

主菜：洋蔥豬排

健康蔬菜 黃金水煮蛋

本餐提供男士920大卡，女士653大卡熱量

蝦油雞肉餐

蔬菜湯 糙米飯

主菜：蝦油雞

健康蔬菜 黃金水煮蛋

香烤鱈魚餐

蔬菜湯 糙米飯

主菜：香烤鱈魚

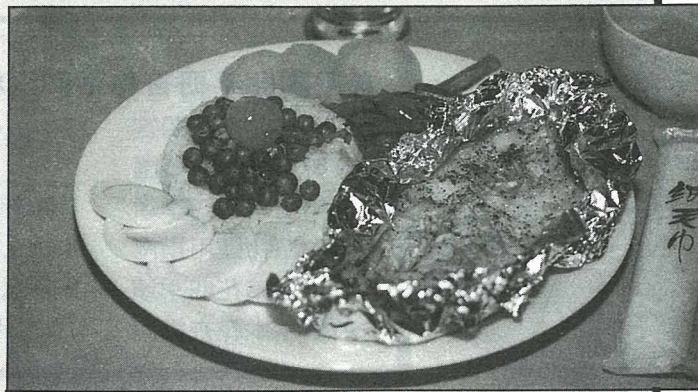
健康蔬菜 黃金水煮蛋

本餐提供男士730大卡，女士463大卡熱量

衛生署頒訂熱量建議量（午餐）



中式豬排餐(林嵩展/攝)



香烤鱈魚餐(林嵩展/攝)

年齡	身高(公分)	體重(公斤)	熱量(大卡)
20-35	男：170	男：62	男：1100
	女：158	女：52	女：820