

§ 運動後的飲食建議

(一) 一天總攝取熱量中的 200-300 大卡，挪到運動後吃，助於肌肉生成，並減少體脂肪生成。

(二) 運動後，半小時到一小時，攝取一份營養均衡的輕食：

1. 以下全穀根莖類食物選一(70~140大卡 蛋白質2~4克)

★ 全麥吐司 1 片

★ 雜糧小餐包 2 個

★ 五穀飯半碗

★ 雜糧饅頭半顆

★ 烤地瓜 1 個拳頭大

★ 無糖麥片 6 湯匙

2. 以下蛋白質食物選一 (75~150 大卡、蛋白質 7~14 克)

★ 無糖豆漿 1 杯 (約 240c.c)

★ 低脂鮮奶 1 杯 (約 240c.c)

★ 中華豆腐 1 盒

★ 水煮蛋或茶葉蛋 1 顆

★ 無糖豆花 1 碗公

★ 滷或烤雞胸肉 4 小片

備註

1. 建議不加糖，用甜菊葉浸泡成的水或代糖取代砂糖。

2. 若真的完全無法不加糖，建議選擇黑糖且用量低於半湯匙
(相當於 < 5-7 公克)