

減重 飲食原則

飲食仔細挑
健康體態好

麵店

1. **選麵**：湯麵為主，例如：陽春湯麵(不要喝湯)；盡量不要選乾麵、麻醬麵、大滷麵或酸辣麵。
2. **選小菜**：可搭配燙青菜、滷蘿蔔、豆乾、豆腐(加醬油不加醬油膏)。
3. **選湯**：蘿蔔湯、紫菜蛋花湯；不要挑濃湯或酸辣湯。



聯絡我們

聯絡電話：07-7513171#2001



<https://ksph.kcg.gov.tw/>

官方臉書：凱旋心晴報報

高雄市立凱旋醫院製作

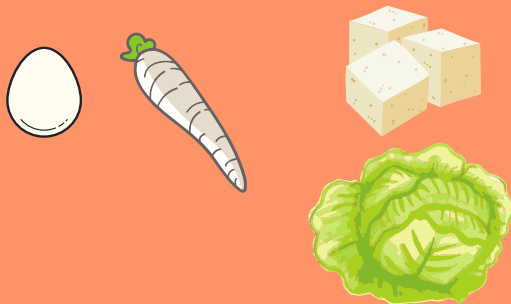


超商一族

1. 飲料：礦泉水、無糖汽泡水、黑咖啡或無糖拿鐵等無糖飲料。
2. 生菜沙拉：盡量挑選全生菜的沙拉盒。醬料記得選「和風醬」喔
3. 鮮奶：一般低脂或脫脂鮮奶。
4. 御飯糰：口味盡量選擇鮭魚、鹽味松阪豬等較清淡口味。份量以1餐吃2顆飯糰為限。



5. 關東煮：可以挑選：高麗菜捲、白蘿蔔、杏鮑菇、米血、水煮蛋、豆腐、玉米、蒟蒻絲等不加工食物。



6. 可選擇低油、少糖的健康便當。



自助餐

第1步. 選菜

2種全蔬菜以深綠色蔬菜為主。

第2步. 選配菜

挑選1種半葷素食物，例如：番茄炒蛋、青椒肉絲、敏豆炒肉絲。

第3步. 選主餐

可選雞胸肉、紅燒或清蒸魚

第4步. 選飯

可選五穀飯或全穀飯，盡量少吃白飯，最後記得飯不要淋肉(菜)湯。

小提醒：

水煮、清蒸優先，其次紅燒，不挑炸物。

