

§ 下午茶的新選擇

高纖控制在100大卡內：

品名	100大卡的份量
青菜生菜2碗 / 熟7分滿 + 水果1個	大蕃茄1個 / 小黃瓜1條 / 大黃瓜1/2條 西洋芹1根 + 水果柳丁大小1個
海藻寒天生菜175克 / 盒	1 盒
低脂/脫脂鮮奶240c.c / 瓶	1 瓶
優酪乳(無加糖)216c.c / 瓶	2/3 瓶(150c.c)
燕麥片(無加糖)3湯匙 + 脫脂奶120c.c / 奶粉1.5湯匙	

外食健康低熱量食物的最佳選擇：

★ 關東煮或滷味選擇青菜類：不加滷汁及醬料的蘿蔔、咬白筍、海帶、蒟蒻絲、冬瓜、鮮香菇1碗。



★ 零卡果凍1個 + 水果柳丁大小1個。

★ 不加糖，用甜菊葉浸泡水或代糖取代砂糖的白木耳甜湯1碗或愛玉甜湯1碗。

選水果當點心：1次1種、先喝1杯水再吃水果

