

食材怎麼選

同樣的份量，換不同食材就不會膩。每天換一種，一週就分散開了。

蛋白質怎麼選

每天換一種就不會膩。深色肉與白肉輪著吃，海鮮一週至少兩次。 1 單位 ≈ 約 90—105 公克生重（3 份）



雞胸肉

90g

最常見、蛋白密度最高



去皮雞腿

90g

自助餐滷雞腿剝皮=約 2—3 份



白肉魚

105g

鱸魚、鯛魚、虱目魚。清蒸最好



鮭魚

105g

脂肪較高，算中脂肉。一週 1—2 次



蝦仁

150g

熱量低、好熟，冷凍包很方便



花枝 / 小卷

150g

海鮮換口味用



牛腱

105g

滷味切盤，一份約 3 片



瘦豬肉

90g

里肌、後腿肉。避開五花與梅花



傳統豆腐

240g

植物蛋白，約 1 盒



無糖豆漿

570ml

早餐主力，超商中瓶=2 份



蛋

3 顆

中脂肉。每天固定 1 顆，多的另計

澱粉怎麼選

選看得出原形的。同樣一拳頭，地瓜與糙米的飽足感比白飯久。 1 單位 ≈ 約一碗飯（4 份）



白飯

1 碗

最方便，訓練日放這個沒問題



糙米飯

1 碗

纖維高、血糖穩，非訓練日優先



地瓜

220g

約半個中型 = 1 份。早餐好用



馬鈴薯

360g

超商水煮一顆約 1 份



冬粉

2 把

滷味必點，吸湯汁要注意油



熟麵條

2 碗

烏龍麵、拉麵、蒸煮麵同



燕麥片

80g

早餐拌蛋白飲最快



玉米

340g

約 2/3 根 = 1 份



全麥吐司

4 片

趕時間的早餐

蔬菜怎麼選

深色的優先。顏色越多種越好，一天至少三種顏色。 1 單位 ≈ 熟菜約一拳頭（2 份）；生菜要兩拳頭才等於一份熟的



深綠葉菜

地瓜葉、菠菜、空心菜、青江菜、小白菜

最推薦，纖維與微量元素都高



十字花科

青花菜、白花椰、高麗菜

飽足感強



瓜果類

櫛瓜、絲瓜、冬瓜、小黃瓜

水分高、熱量極低，可以多吃



菇類

香菇、金針菇、杏鮑菇

增加口感與飽足，幾乎不佔熱量



根莖類

白蘿蔔、洋蔥、番茄

自助餐常見

玉米、南瓜、芋頭、豌豆仁算澱粉，不是蔬菜。這是最常見的誤算。