

你拿到的三樣東西

官方營養標示 + 怎麼算進你的一天。

27g 蛋白質



Body Goals 豌豆蛋白飲
Pro (全素) · 每包 40 公克



蛋白脆片
30 入



LIGHT 能量蛋白棒
50 入

Body Goals 豌豆蛋白飲
Pro (全素) · 每包 40 公克

- 🔥 165 大卡
- 🟡 蛋白質 27 g
- 💧 脂肪 4.2 g
- 💧 碳水 7.7 g

每天固定

每天 1 包，已經算進你的
份量裡，不是額外加的。

早餐喝；有訓練的那天
改成運動後。

Body Goals 濃郁香酥
高蛋白脆片

- 🔥 154 大卡
- 🟡 蛋白質 20 g
- 💧 脂肪 6.1 g
- 💧 碳水 6.4 g

彈性額度

吃 1 包 → 扣掉當天
2.5 份瘦肉 + 0.5 份飯。

⚠️ 成分有奶粉、乳清粉、
乾酪、乳糖。

Body Goals Light
能量蛋白棒

- 🔥 149 大卡
- 🟡 蛋白質 12 g
- 💧 脂肪 5.6 g
- 💧 碳水 14.5 g

彈性額度

吃 1 根 → 扣掉當天
1.5 份瘦肉 + 1 份飯。
碳水比脆片高一倍，
適合放在訓練前後。

⚠️ 成分有濃縮乳清蛋白、
全脂奶粉。另含完全氫化
棕櫚油（標示反式 0g）。

為什麼是「扣」不是「加」—— 零食不是額外的，是換的。

不扣就等於當天多吃 150 大卡，30 天下來就是 4500 大卡。

吃之前先看這個

含乳製品

脆片與蛋白棒含乳清、乾酪、全脂奶粉。

對乳製品敏感的人不要吃，改用等量的瘦肉與飯替代。

全素

蛋白飲是全素（豌豆蛋白+燕麥奶粉），不含乳製品。

怎麼決定

不確定要不要吃零食的時候，先問「今天的蛋白質吃夠了嗎」。

夠了就不用；不夠，那就用它補。



替代方案永遠存在——瘦肉與飯可以取代任何一樣零食。



營養標示以 Body Goals 官方包裝為準。若官方標示與本頁不一致，以包裝為準。

