

怎樣才是健康午餐組合？陳勁芝說，最好符合以下條件：

- 1) 一般午餐組合，應有碳水化合物、蛋白質，份量因人而異，一般提供約500至700卡路里；
- 2) 每餐最好有一碗蔬菜；
- 3) 認清個人需要，如需要控制血糖或血壓人士，要特別注意碳水化合物或鈉質攝取量；
- 4) 碳水化合物最好選高纖類；
- 5) 蛋白質宜選低脂，如魚柳、去皮雞柳、瘦叉燒等；
- 6) 多選蒸、烘、烤的健康烹調方式，避免煎炸食物；
- 7) 食物盡量少醬汁；
- 8) 甜飲品改為無糖飲品。☺

任你選 健康午餐

美國註冊營養師陳勁芝

日式午餐



	熱量	脂肪	碳水化合物	纖維
魚生4件	130.5	3.2	0.9	0
壽司4件	276.3	7.5	40.3	0
蕎麥麵半碗	56.5	0.1	12.2	1
青菜沙律半碗	45	1	8	3
總計	508	11.8	61.4	4

湯麵餐

牛筋湯幼麵1碗	480	9.3	43	不詳
白灼菜心1碟	52	2.4	3.1	5.2
總計	532	11.7	46.1	5.2

三文治餐

烤雞三文治半份	228	11.9	19.9	3.7
小龍蝦三文治半份	184	8	18	2
雜菜沙律	29	0.5	2.6	2.6
總計	441	20	40.5	8.3

點心餐

	熱量	脂肪	碳水化合物	纖維
蝦餃1件	48	2.1	5.3	0
燒賣1件	58	3.8	2.8	0.4
叉燒包1個	130	3.7	21	0.8
肉片湯米1小碗	175	3.6	20	不詳
甜豉油白灼菜心半碟	28	1.2	1.6	2.6
總計	439	14.4	50.7	3.8

燒味飯餐

*白切雞飯1碟 (去皮、少薑蓉、1碗飯計)	500	23	50	不詳
白灼菜心1碟	52	2.4	3.1	5.2
總計	552	25.4	53.1	5.2

湯米粉餐



粥餐



常餐



漢堡餐



烤雞餐



健康午餐示範

外出午膳誘惑多，潛藏不少高脂高卡陷阱。其實只要懂得健康之道，掌握選擇規條，大把健怡午餐可選擇。緊接上期肥爆午餐，今期營養師陳勁芝，就教大家同一類型餐廳中，為大家挑選健康組合。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：美術組

	熱量	脂肪	碳水化合物	纖維
粥餐				
艇仔粥1碗	300	14	31	0
甜豉油白灼菜心1碟	56	2.4	3.9	5.2
總計	356	16.4	34.9	5.2
湯米粉餐				
魚片湯米粉1碗	390	5	65	0
白灼菜心1碟	52	2.4	3.1	5.2
總計	442	7.4	68.1	5.2
常餐				
雪菜肉絲米粉1碗	350	7.1	58	微量
無油多士1件	100	2	20	0.5
白灼菜心1碟	52	2.4	3.1	5.2
無糖檸檬茶1杯	6	0	4	0
總計	508	11.5	85.1	5.7
漢堡餐				
板燒雞腿包1個	370	13	38	0
田園沙律1碟	90	2	16	5
健怡汽水1杯	0	0	0	0
總計	460	15	54	5
烤雞餐				
辣汁蘑菇飯1碟	395	14	55	0.9
烤雞腿1隻	70	4	0	0
粟米1件	68	0.5	16	1.9
健怡汽水1杯	0	0	0	0
總計	533	18.5	71	2.8

註：熱量單位為「卡路里」，脂肪、碳水化合物、纖維單位為「克」。