

!! 地雷飲料特輯 !!

冬天高熱量飲料 小心越喝越胖

沖泡、咖啡篇

【高熱量飲料小心越喝越胖！】

冬季外食攻略 冬天會喝沖泡飲

冬天手脚冰冷的時候，拿一包沖泡飲熱呼呼的喝下，真是一大享受！

越來越多堅果飲、穀物飲做成沖泡形式，非常方便的同時，裡面真正的堅果、穀物又有多少呢？

事實1：脂肪少、澱粉多

事實2：太多精緻糖（和澱粉累加）香料、添加物
以堅果飲為例，爲了增加濃稠口感加的是澱粉，而真正的堅果可能不到20%

=> 最佳的做法，還是自己採買「原型」食物回來製作飲品啦！

營養師很愛自製腰果奶、杏仁奶 泡成咖啡哦

想學堅果奶 +2

上班前買咖啡、冬季還有限量口味

飲料王國的台灣，飲料口味越出越奇特，滿足大家的同時，鮮奶油、糖漿、咖啡調味基底液都是隱藏熱量的來源！

今天也幫大家「平均」不同形式的咖啡熱量，分成鮮奶油調味咖啡、風味拿鐵，以及冰沙類（Frapuccino）

=> 糖、油脂含量，幾乎等於吃了一碗飯配一湯匙的油脂！

選飲品訣竅

都在這

居家派

✓ 看營養標示



✓ 脂肪、飽和脂肪、糖、食品添加物（超過2行不建議）

✓ 含全形食物，而非調味劑

外出派

- ✓ 點中杯
- ✓ 糖漿減半
- ✓ 不要奶油
- ✓ 分給朋友喝

沖泡飲系列

愛注意



三合一咖啡
奶精、糖、澱粉、香料



堅果飲
脂肪熱量>50%
油脂過量



穀物飲
糖、澱粉、香料

澱肥原因 脂肪少、澱粉多，由於加糖調味以及摻了澱粉原料提高飲品濃稠度

咖啡店系列

愛注意



風味鮮奶油咖啡
大杯 420大卡
中杯 320大卡
碳水 40克
脂肪 17.5克



風味拿鐵
280大卡
220大卡
34克
11克



冰沙類
500大卡
350大卡
70克
20克

3/4碗飯
+1匙油



半碗飯
+2/3匙油



>1碗飯
1.2湯匙油



義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

