

● 運動前 飲食宜忌

避免容易產氣、高油脂食物



建議：液體、糖類好吸收



果汁

無糖優格

牛奶/調味乳

● 運動後 增肌減脂

增加肌肉合成：20公克蛋白質/餐

組合1



瘦滷肉飯



燙青菜



涼拌豆腐

組合2



花椰菜一碗
高纖麵條一束
白煮蛋一顆
白豆包2片/雞胸肉一塊

運動吃多少

估算運動會消耗掉多少卡路里
再分配到運動前、後補充。



245

500

550

300

280



440



350



350

70公斤體重者
每小時消耗量/大卡

【運動前要不要進食？要吃什麼？有食譜嗎】

運動保持肌肉量會提高 基礎代謝率，該注意哪些事呢

4月的講座收到觀眾的問題，營養師來解答啦

運動前：我大約消耗多少大卡？

想達到減重效果，要估算每天消耗的熱量 > 攝取量才會瘦，

另外是運動後能吃多少，也要看你的運動量哦

以液體、好吸收的優先攝取

1 份水果（或果汁，補充要小心超量）、

1 份優酪乳（優格）、

1 瓶保久乳或 1 杯豆漿都是不錯的選擇

如果離運動至少 1 小時以上的時間，

可以吃1-2片吐司、中型地瓜；並避免高油脂、高蛋白質的食物，

減少消化不良引起運動不適

運動後：一餐20公克蛋白質

小吃攤：一碗雞肉飯（瘦肉滷肉飯OK）+ 燙青菜一碟 + 涼拌豆腐（約1顆田字豆腐）

自己煮：什錦蔬菜麵

花椰菜一碗 + 蕎麥麵（或其他高纖麵條）+ 白煮蛋1顆 + 雞胸2兩

（素食者可以將雞肉換成白豆包）

→ 每項運動的消耗熱量因人（體重）和強度而異，

運動後的飲食補充每個人也不一樣，

建議需要減重的你到義大減重中心詳細規劃

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

