



鹹口味熱量

北部粽	南部粽	素粽	湖州粽
210 公克 550 大卡	210 公克 450 大卡	210 公克 400 大卡	300 公克 600 大卡

3 秘訣安心吃



甜口味熱量

鹼粽	冰粽	豆沙粽
100 公克 120 大卡	75 公克 100 大卡	100 公克 250 大卡

3 秘訣安心吃



不沾醬
少50卡

【南北粽誰的熱量高？粽子吃錯小心再胖兩圈】

看完熱量一覽表，還有低卡吃粽子的秘訣

- 1 顆鹹口味的粽子 = 一個便當，澱粉含量就是一碗飯哦！
- 配料也是大火炒過的，吸附不少油脂（通常是 豬油 飽和脂肪）
- 蝦米、肥肉、蛋黃、栗子，餡料本身並不壞，而是少了 蔬菜！
- 南部粽雖然清蒸，裡頭的花生、花生粉也屬於油脂容易超量的食材

吃粽 3 秘訣：

- 1 先吃蔬菜，再吃粽子，蔬菜跟粽一樣多
- 2 建議當作正餐吃，就不再吃飯、麵、米粉類等澱粉，或是至少減半
- 3 每次一顆為限，要減重就不能貪吃啊～

甜口味粽雖小顆，但又是澱粉 + 精製糖的組合

每顆平均也有100~120大卡，每次以 2 顆為限，一天只能吃一次哦！

由於精製糖較難與其他食材替換，建議吃甜粽那天一定要！先！運！動！
（拿出瑜珈墊、跟著運動APP做20~30分鐘，維持心跳130以上的運動OK）

少沾醬，再 - 50大卡

甜的蜂蜜、砂糖、果糖、黑糖；鹹的甜辣醬、沙茶醬、都是可以選擇不沾的喔！

維持少鹽、少糖、少油、少膽固醇、高纖維的原則

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

