



單一次吃

茶葉蛋 1顆

無糖豆漿 1杯

無糖優格 1杯

五穀粥 半碗

地瓜 (小)

天然無糖果乾

燕麥棒 1條

堅果 一把

<150大卡最佳

可以吃幾次

輕度工作者
<1-2份點心

中重度工作者
規律運動者
<2份點心
不影響正餐為宜

增加飽足感

開水、茶、
美式咖啡

原型食物
不吃加工

想想看是真的肚餓，
還是心情不好才吃的

減少嘴饞、對點心的依賴

【肚子真的餓了怎麼辦！無法不吃點心的都來看】

挑對低卡點心，健康又滿意

每到下午就有天使與惡魔在腦中交戰，吃與不吃的抉擇，營養師教你挑對點心

一、豐富蛋白質類

茶葉蛋一顆 or 無糖豆漿1杯 or 無糖優格一杯

茶葉蛋取得方便也好吃，能補充蛋白質還可以增加飽足感；

而 優格 可以補充鈣質及腸道好菌，和豆漿一樣是乳糖不耐症的人的首選喔！

二、雜糧全穀食物

低GI、高纖維的五穀粥（每次半碗）下午暖暖胃同時補充水份，

無法準備的話，燕麥能量棒、超商的小地瓜是第二選擇喔！

可以自己蒸地瓜的話，營養師建議洗乾淨、連皮吃，纖維最多～

三、健康但容易超量的點心

天然果乾（不加糖）、無調味堅果（尤其要不加鹽）也很健康、方便，但是很容易不小心吃過量喔！如果有營養標示，每次以150大卡的熱量為宜。

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

