



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。

運動項目	消耗卡路里 (大卡)
快走	245
慢跑	500
跑步	550
跳舞	300
騎車	280
籃球	440
羽毛球	350
排球	350

70公斤體重者
每小時消耗量/大卡

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

【解封後運動怎麼吃？外帶餐、自己煮攻略】

運動保持肌肉量會提高 基礎代謝率，該注意哪些事呢

★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

