

健康飲食

根據行政院衛生署-國民健康局建議

維持體重的正常範圍內(身體質量指數BMI在18.5~23.9)

健康體重目標={身高(公分)/100}×{身高(公分)/100}×22

每日1200, 1400, 1600大卡三大營養素比例

三大營養素	占總熱量 理想範圍	1200大卡	1400大卡	1600大卡
蛋白質	12-20%	18%	17%	16%
脂肪	<30%	27%	26%	25%
醣類 (碳水化合物)	50~60%	55%	57%	59%

每日1200, 1400, 1600大卡三大營養素所須之克數重

三大營養素	1200大卡	1400大卡	1600大卡
蛋白質	54公克	60公克	64公克
脂肪	36公克	40公克	44公克
醣類 (碳水化合物)	165公克	179公克	237公克

每日健康飲食示範菜單

	1200大卡	1400大卡	1600大卡
早餐	地瓜粥 粥(1碗, 250公克) 地瓜(5塊, 60公克) 胡蘿蔔炒蛋 蛋(1個) 胡蘿蔔絲 香菇炒青江菜 青江菜(半碗) 香菇絲	雜糧饅頭 雜糧饅頭(約1個, 75公克) 無糖豆漿(240毫升)	全麥水果蔬菜三明治 全麥吐司(2片) 奇異果丁, 蘋果丁(50公克) 生菜片, 小黃瓜片, 苜蓿芽, 蕃茄片 無糖綠茶飲
午餐	紫米飯 紫米飯(半碗, 100公克) 洋蔥燒肉片 里肌肉(35公克) 洋蔥 甜豆莢炒豆乾 豆乾(1片, 20公克) 甜豆莢 彩椒絲 味噌燒山蘇 山蘇(半碗) 金針菇, 紅蘿蔔片 味噌 蘋果(145公克約1個)	糙米飯 糙米飯(8分滿) 水果燉肉 雞胸肉(約30公克) 蘋果塊, 鳳梨(約60公克) 洋蔥 開陽白菜 大白菜(半碗) 木耳絲, 開陽, 豆皮絲(15公克) 涼拌三色蔬 青椒, 紅椒, 黃椒絲(1碗) 芭樂(約半個, 78公克)	白飯 白飯(1碗) 黑芝麻 味噌烤魚 旗魚塊(1小塊, 30公克) 味噌 蒜末, 蔥末 竹筍炒肉絲 肉絲(約1湯匙, 15公克) 竹筍絲(半碗) 紅辣椒絲 蒜香空心菜 空心菜段(半碗) 蒜末 小芭蕉(約1根, 75公克)
晚餐	什錦燉飯 白飯(半碗) 豬肉絲(35公克) 蝦仁(2~3隻, 15公克) 四季豆 香菇絲 胡蘿蔔絲 健康蔬菜湯 黃豆芽, 海帶芽 大蕃茄(1顆) 小水梨(約1顆, 140公克)	紫米飯 紫米飯(8分滿) 清蒸鱈魚 鱈魚(約1/2片, 50公克) 蔥絲 咖哩花椰菜 花椰菜(1碗) 胡蘿蔔丁 咖哩 芹菜木耳炒肉絲 肉絲(約1湯匙, 15公克) 芹菜絲, 木耳絲 小蕃茄(約23個, 175公克)	糙米飯 糙米飯(1碗) 滷牛腱 牛腱片(約4片, 25公克) 薑絲四季豆 四季豆(半碗) 薑絲 涼拌海帶芽雞肉絲 雞肉絲(約1湯匙, 15公克) 海帶芽 紅辣椒絲 葡萄(約6個, 50公克)
點心	脫脂奶(240毫升)	低脂奶(240毫升)	低脂奶(240毫升)
每日植物油建議量	3茶匙	4茶匙	4茶匙