

新年飲食攻略

低糖、低脂、低鹽

按每100克計算



< 3克



< 5克



< 120毫克



高糖、高脂、高鹽

按每100克計算



> 20克



> 15克



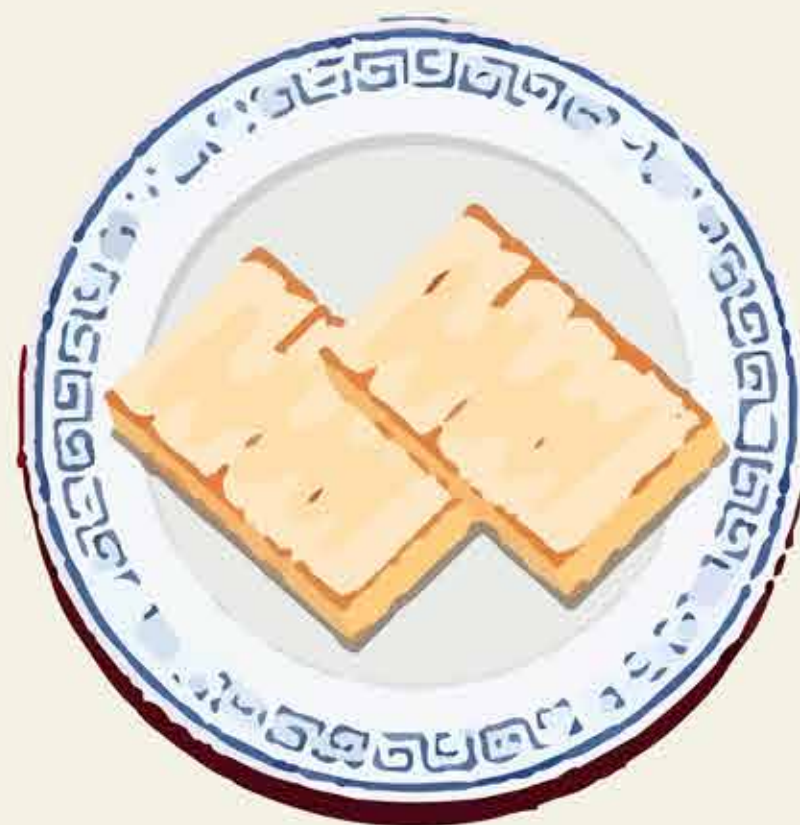
> 600毫克



留意營養標籤
選擇較低糖、低脂、低鹽的糕點

糕點建議食法(1)

每日只進食



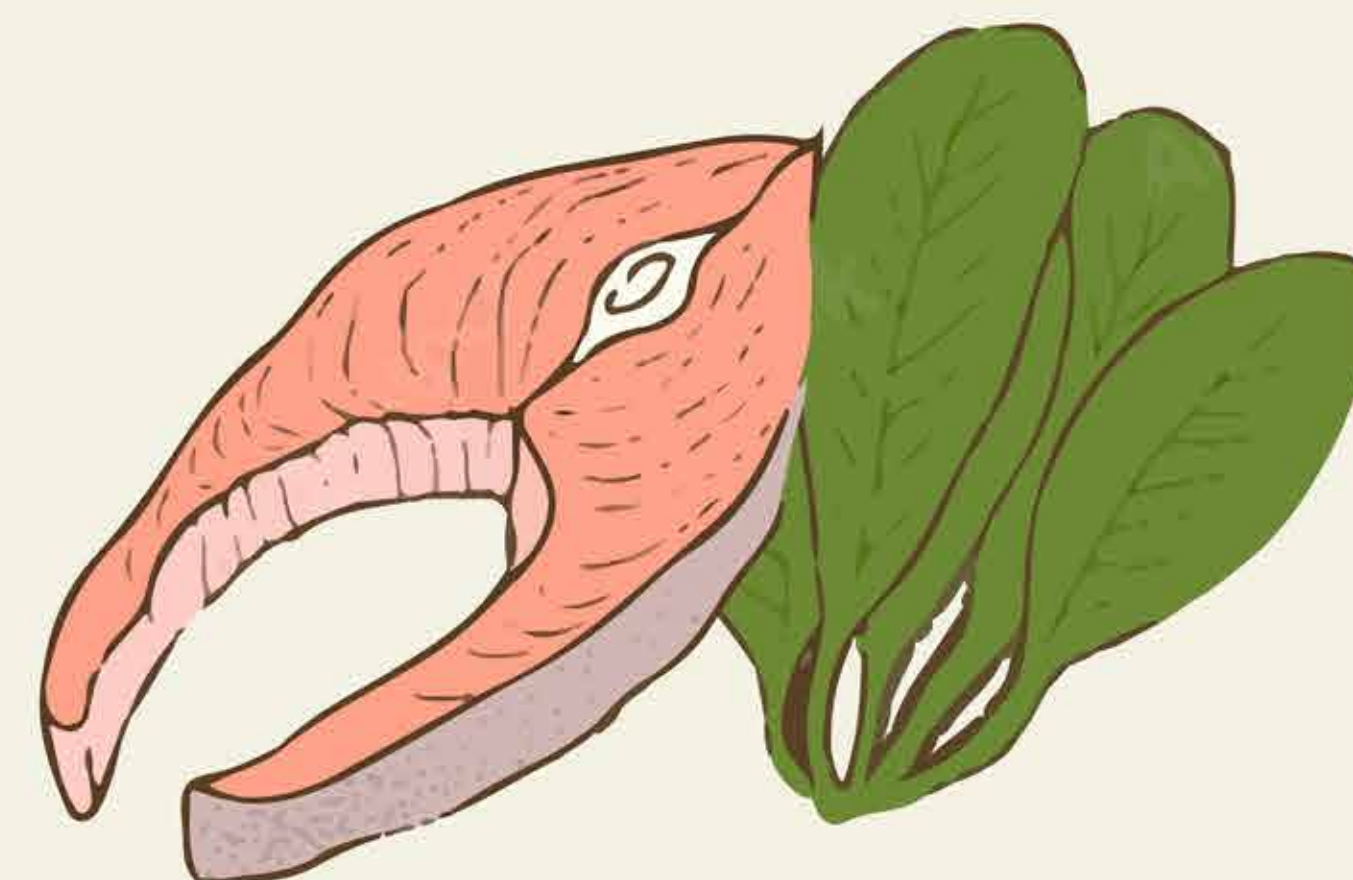
2件糕點

正餐減少



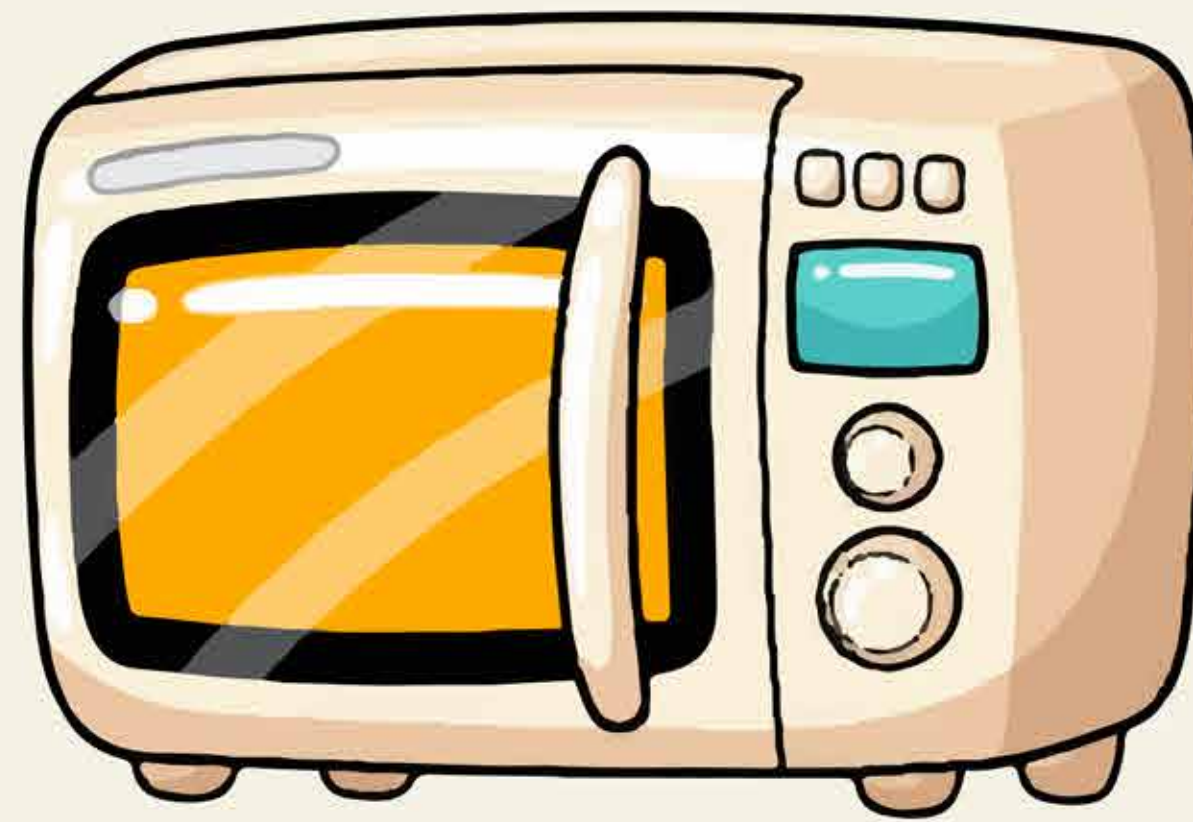
進食飯量

集中進食



蛋白質或纖維類

糕點建議食法(2)



**用蒸、微波爐、焗或光波爐等代替煎的方法翻熱，
以減少油份攝取**

糕點建議食法(3)



進食時減少加入過量醬料及調味料，例如甜醬、辣椒醬等

糕點建議食法(4)



**為了避免攝取過量糖分，拌吃飲品應避免高糖，
可選如：普洱茶、花茶、綠茶**

糕點建議食法(5)

小心高糖高脂賀年小食增加壞膽固醇及三酸甘油脂



油角！



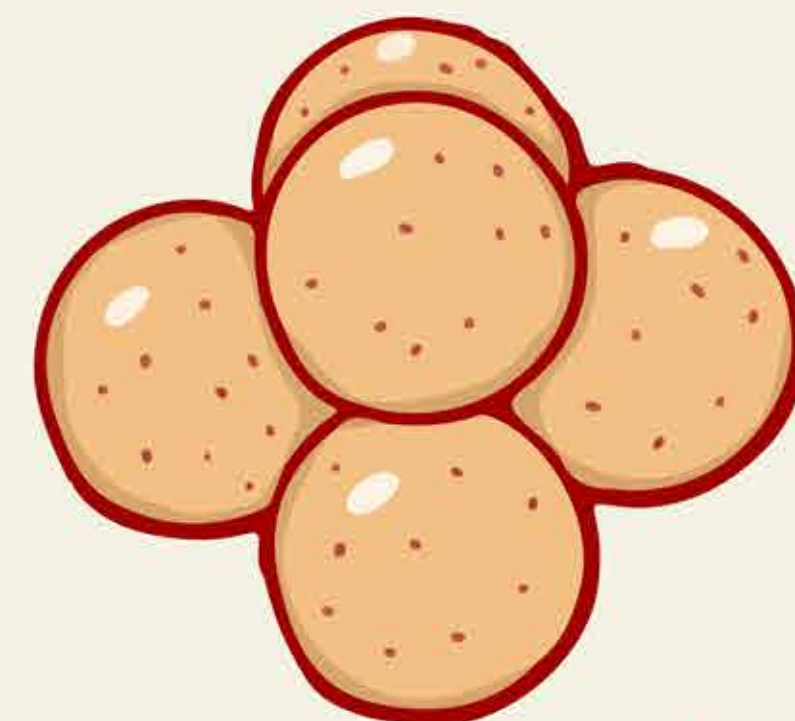
笑口棗！



芋蝦！



蛋散！



煎堆！

健康賀年全盒錦囊

乾果（提子乾、紅莓乾）

紫菜

果仁

瓜子

杏仁小魚乾

米餅

