減重飲食

- 限制熱量且營養均衡的飲食，一日之總熱量女性不低於1200大卡， 男性不低於1500大卡為原則。

	全穀雜糧類(碗)	豆魚蛋肉類(份)	乳品類(杯)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)
1200大卡	1.5	3	1.5	3	2	4
1500大卡	2.5	4	1.5	3	2	4

- 外食1200kcal及1500kcal菜單設計

	1200kcal	1500kcal
早餐	鮭魚御飯糰1個 低脂鮮奶1杯 (360CC)	蛋餅1份 低脂鮮奶1杯 (360CC)
午餐	糙米飯半碗 去皮烤雞腿1支 季節時蔬1碗	陽春麵1球(不喝湯) 豆干1份 燙青菜1份(不淋肉燥)
午點	水果1份	水果1份
晚餐	陽春麵2/3球(不喝湯) 涼拌豆腐1份 燙青菜1份(不淋肉燥)	糙米飯半碗 烤鮭魚1片 青菜1碗
晚點	水果1份	水果1份

設定合理目標

$$BMI = \frac{體重\ (公斤)}{身高^2\ (公尺)}$$

健康體位：18.5≦ BMI ＜24

每天量體重

避免精緻澱粉，以原型食物為主

全穀雜糧中含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等多種營養素，為人體攝取熱量的主要來源。

吃對澱粉，不易胖！

吃得剛好，比不吃更好！

少油

少油炸，少肥肉

多選低脂蛋白質(如:雞胸、魚、豆製品等)

多喝白開水

避免飲酒及含糖飲料

定時定量、規律進食

規律運動習慣

每週至少150分鐘

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/114.03.01