

## 蛋白質營養的快速檢查：示範菜譜

蛋白質存在於許多食物中，是保持健康的必要物質。您需要的蛋白質量視乎您的體重而定。例如：體重80千克（176磅）的成年人每天需要約64克蛋白質，而體重65千克（143磅）的成年人每天需要約52克蛋白質。

示範菜譜中的方案展示出，混合型（攝入植物性和動物性食物）和純素食（僅攝入植物性食物）飲食者，都能從食物攝取中攝取足量蛋白質，輕鬆滿足自身需求。

### 示範菜譜 1\*

混合型飲食（植物性和動物性食物）

晚間小食		
熟燕麥	175 毫升 (¾ 杯)	5
低脂牛奶	250 毫升 (1 杯)	9
士多啤梨	250 毫升 (1 杯)	1
杏仁	60 毫升 (1/4杯)	7
蔬菜湯	250 毫升 (1 杯)	3
三文治：		
• 全麥麵包	2 片 (70 克)	8
• 瘦肉或禽肉	37.5 克 (1 ¼ 安士)	12
• 生菜、青瓜、番茄	每件 1 片	<1
• 蛋黃醬	10 毫升 (2 茶匙)	0
柳橙	1個 (中等大小)	1
鮭魚或其他魚肉，配檸檬片煎烤	75 克或 125 毫升 (2 ½ 安士或 ½ 杯)	19

Ch: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

晚間小食		
糙米	250 毫升 (1 杯)	5
烤蘆筍	6支, 中等大小	2
雜菜沙律	250 毫升 (1 杯)	2
沙律醬	15 毫升 (1 湯匙)	0
水果沙律	125 毫升 (1/2杯)	<1
低脂牛奶	250 毫升 (1 杯)	9
自製全穀藍莓麥芬蛋糕	1枚 (小), 體積3.8cm x 6.3cm , 45克	3
總計		<b>88</b>

### 示範菜譜 2\*

純素食飲食 (僅植物性食物)

晚間小食		
強化大豆飲品	250 毫升 (1 杯)	7
藍莓	250 毫升 (1 杯)	1
全麥多士	2 片 (70 克)	8
杏仁醬	30 mL (2 tbsp)	7
雜菜湯	250 毫升 (1 杯)	3
夾豆墨西哥熱捲餅：		
• 全麥墨西哥粟米餅	1 個 (大) (70 克)	6
• 豆蓉	175 毫升 (¾ 杯)	8
• 切碎的生菜、青瓜、番茄配莎莎醬	125 毫升 (1/2杯)	1

Ch: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

晚間小食		
梨	1個（中等大小）	1
烤砂鍋菜：		
• 豆腐	150克 / 175毫升（ $\frac{3}{4}$ 杯）	12
• 糙米	250 毫升（1 杯）	5
• 熟番茄、洋蔥及辣椒	250 毫升（1 杯）	2
雜菜沙律	250 毫升（1 杯）	2
沙律醬	15 毫升（1 湯匙）	0
水果沙律	125 毫升（1/2杯）	<1
巧克力香蕉思慕雪		
• 強化大豆飲品	250 毫升（1 杯）	7
• 冰凍香蕉	125 毫升（1/2杯）	1
• 核桃	60 毫升（1/4杯）	5
• 可可	15 毫升（1 湯匙）	1
總計		<b>78</b>

\*保持健康體重所需攝入的食物量，因各人年齡、性別、現時體重、日常活躍程度和是否希望減重而異。您需攝入的能量，可能與本示範菜單提供的方案有所差別。



## 其他資訊來源

Ch: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到<http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130**多種語言的翻譯服務。