

## 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）

早餐		蛋白質（克）
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（¼ 杯）	7
午餐		
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
晚餐		

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
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
<b>晚間小食</b>		
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
<b>總計</b>		<b>88</b>

### 示範菜譜 2\*

純素食飲食 (僅植物性食物)

		蛋白質 (克)
<b>早餐</b>		
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)	4
杏仁醬	30 mL (2 tbsp)	7
<b>午餐</b>		
雜菜湯	250 毫升 (1 杯)	3
夾豆墨西哥熱捲餅:		

1 全麥墨西哥粟米餅	1 個 (大) (70 克)	6
1 豆蓉	175 毫升 (¾ 杯)	8
1 切碎的生菜、青瓜、番茄配莎莎醬	125 毫升 (1/2杯)	1
梨	1個 (中等大小)	1
<b>晚餐</b>		
烤砂鍋菜:		
1 豆腐	150克 / 175毫升 (¾ 杯)	12
1 糙米	250 毫升 (1 杯)	5
1 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
<b>晚間小食</b>		
巧克力香蕉思慕雪		
1 強化大豆飲品	250 毫升 (1 杯)	7
1 冰凍香蕉	125 毫升 (1/2杯)	1
1 核桃	60 毫升 (1/4杯)	5
1 可可	15 毫升 (1 湯匙)	1
<b>總計</b>		<b>74</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

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。

