

「份」是什麼？

這本教材裡的每一個「份」，都是營養師在用的代換份，
不是「一份雞排」的那個份。

1 1 份，是多少？

照下面三步看
一次就懂！

全穀雜糧

1 份 = 白飯 1/4 碗 (熟 40g)



🔥 70 大卡
💧 碳水 15 g
● 蛋白質 2 g

低脂肉

1 份 = 雞胸肉 30g



🔥 55 大卡
💧 蛋白質 7 g
● 脂肪 3 g

蔬菜

1 份 = 深綠葉菜 100g



🔥 25 大卡
💧 碳水 5 g
● 蛋白質 1 g

油脂

1 份 = 烹調油 5ml (1 茶匙)



🔥 45 大卡
● 脂肪 5 g

☆ 同一類裡面，1 份的營養素幾乎一樣，所以可以直接換，不用重算。

2 那我們平常講的單位，是幾份？

1 掌心



3 份
低脂肉或中脂肉

1 拳頭 (澱粉)



4 份
全穀雜糧
(= 1 碗飯)

1 拳頭 (蔬菜)



2 份
蔬菜

1 拇指第一節



1 份
油脂
(= 1 茶匙 = 5ml)

☆ 所以看到「飯 6 份」不要想成六碗飯，那是 1 又 1/2 碗。

3 想調整的時候，動哪一個？



先動飯

熱量要上下移動的時候永遠先動飯



蛋白質不動

蛋白質是保住肌肉的地基



油脂不動

油脂已經壓到 3 份的下限

熱量要上下移動的時候永遠先動飯：1 份飯 = 70 大卡，加減 3 份剛好一階（約 200 大卡）。

蛋白質是保住肌肉的地基，油脂已經壓到 3 份的下限——那兩個不該動。詳細怎麼動看下一頁。

你拿到的份數是「一整天」的量，不是每一餐。

沒有秤的時候，用手

記住四個手部單位，一輩子都夠用。

1 掌心

=

低脂肉或中脂肉

3 份



(不含手指的大小與厚度)

1 拳頭

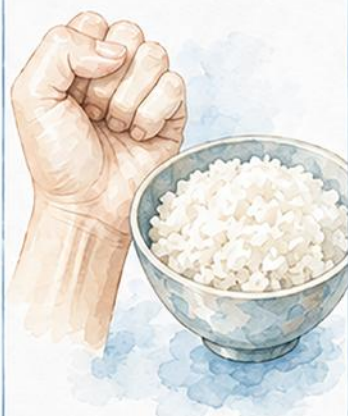
=

全穀雜糧

4 份

=

一碗飯

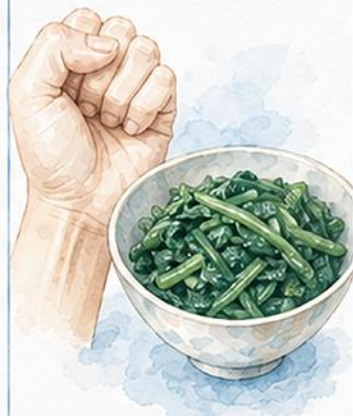


1 拳頭

=

蔬菜

2 份



(熟菜；生菜約兩拳頭)

1 拇指第一節

=

油脂

1 份

=

1 茶匙 = 5 ml



三者永遠一起看 飯 6 份 = 1 又 1/2 碗 = 熟重 240 公克

份 = 拿來算的 • 碗 / 掌心 / 拳頭 = 拿來抓的 • 克 = 拿來精準的

一天的總量對就好，不必每一餐都完美。

你一天有多少油

份數表上寫「油 3 份」，那不是你今天只能吃 15 公克脂肪的意思。

你的脂肪目標

- 蛋白飲自帶的 4.2 g
- 蛋白帶的 5 g
- 肉自帶的 每份 3 g × 你的份數
- = 剩下的，換算成「油」的份數 ← 這就是份數表上那個數字

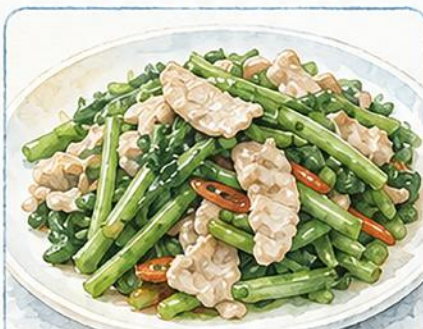
所以「油 3 份」= 3 茶匙 (15 ml) 你可以自己控制的烹調油。

看得到油的才算



0 份

清蒸、水煮、滷、烤、涼拌



每餐約 1 份

炒（一般家常炒青菜、炒肉）



算不清楚，避開

炸、勾芡、濃湯、三杯、糖醋、燜烤

外食怎麼估

	自助餐	一格炒青菜 ≈ 1 份油。夾三格炒的就用完了
	便當	主菜是炸的 ≈ 2-3 份油。滷的、烤的接近 0
	小吃	滷味不加香油 ≈ 0；乾麵、油麵的醬 ≈ 1-2 份
	怎麼省	醬過水、炒改成滷或烤、青菜跟老闆說少油——一天省 2 份很容易

油不是敵人。它是你唯一「看得見、控制得了」的那塊脂肪。



六個示意檔，找最接近你的那一個

做完配對檢測，你會拿到自己的專屬數字。

還沒做的話，先照最接近的這一檔跑。

熱量	 飯	 肉	 菜	 油	固定項 已算進去的熱量	蛋白質
1302 大卡	7.5 份	5.5 份	4 份	3 份	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	92 g
1500 大卡	8 份	8 份	5 份	3 份	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	111 g
1705 大卡	9 份	10 份	6 份	3 份	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	128 g
1900 大卡	11 份	11 份	6 份	3 份	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	139 g
2085 大卡	12.5 份	12 份	7 份	3 份	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	150 g
2295 大卡	15.5 份	12 份	7 份	3 份	蛋白飲 1 包 + 蛋 1 顆 (240 大卡)	156 g



六檔的「固定項」欄位完全一樣——
因為每天就是 **1 包蛋白飲 + 1 顆蛋**，不隨熱量變。



這六檔是刻度，不是你的選項。
你的實際數字是用身高體重年齡性別體脂算出來的，
會落在 **1200 到 2800** 之間。



想調整的時候，動哪一格

熱量要上下移動的時候，永遠先動飯——蛋白質與油脂都在保護線上。



往上一階（吃更多）

1300 → 1500	→	全穀雜糧 +0.5、低脂肉 +2.5、蔬菜 +1
1500 → 1700	→	全穀雜糧 +1、低脂肉 +2、蔬菜 +1
1700 → 1900	→	全穀雜糧 +2、低脂肉 +1
1900 → 2100	→	全穀雜糧 +1.5、低脂肉 +1、蔬菜 +1
2100 → 2300	→	全穀雜糧 +3

前三階主要加肉（低熱量檔的蛋白質吃緊），後兩階主要加飯（蛋白質已經夠了，缺的是能量）。



往下一階（吃更少）

同一組數字反過來減。例如 1500 要降到 1300，就是全穀雜糧 -0.5、低脂肉 -2.5、蔬菜 -1。
同一組數字，把「+」全部換成「-」就對了。

算出來低於 1300

照 1300 檔跑，每再少 200 大卡 → 飯 -3 份



女性低於 1200 會碰到絕對下限，
配對檢測會擋住並提示

算出來高於 2300

照 2300 檔跑，每再多 200 大卡 → 飯 +3 份

蛋白質不用再加——2300 檔已經 156 公克



1 份飯 = 70 大卡，3 份 ≈ 210 大卡剛好一階。

而蛋白質是保住肌肉的地基，油脂已經壓到 3 份的下限——那兩個不該動。



如果你發現飯少到一天不到一碗，那代表你的體型落在公式的邊緣。

先照最接近的示意檔跑，開幕日找營養師調——不要照著一個不好執行的數字硬跑。

中脂肉可以吃，但要換

雞腿、鮭魚、豆干、全蛋——不用忌口，用油換掉就好。

低脂肉

55 大卡

蛋白質 7 g

脂肪 3 g



中脂肉

75 大卡

蛋白質 7 g

脂肪 5 g



每份多 20 大卡、多 2 公克脂肪

每換 2 份中脂肉 → 當天扣掉 1 份油

2 份中脂肉多 4 公克脂肪；1 份油是 5 公克脂肪。剛好抵掉。

你一天最多能換 2 份。你有 3 份油，換完還剩 2 份可以炒菜。



帶皮雞腿 1 份 = 30 g



鮭魚 1 份 = 35 g



豆干 1 份 = 40 g



全蛋 1 份 = 1 顆 55 g



三層肉、五花、炸物是高脂肉，那個不在換算範圍內，要避開。

怎麼知道要不要調

算出來的熱量是估的，你的身體才是最後的答案。



先照著吃 **3** 天

不要第一天就改，
身體要時間反應



量體重看週平均

同一時間、同一件衣服、
起床上完廁所量



週日交數字

週一直播會直接
告訴你要不要調

剛好

每週掉 0.5%–1%



不用改，照舊

太慢

連續 2 週掉不到 0.5%



先查執行、再加步數，
最後才少吃

太快

每週掉超過 1%



往上加熱量



不要自己先改熱量。順序錯了會越調越糟——
直接砍熱量是最糟的**第一反應**，砍完卡住就沒得砍了。

第 1 週不判定。水分與肝醣會讓體重必掉，那不是脂肪。