

低脂肉 | 肉類

每份 **55** 大卡 蛋白質 **7** g 脂肪 **3** g 以下 · 減脂期的主力

雞胸肉

1 份 = 30 g
• 1 掌心 = 90 g
(蛋白密度最高、最好買)



雞里肌

1 份 = 30 g
• 1 掌心 = 90 g
(比雞胸嫩、好入口)



去皮雞腿

1 份 = 35 g
• 1 掌心 = 105 g
(比雞胸多汁)



豬里肌

1 份 = 35 g
• 1 掌心 = 105 g
(火鍋肉片挑瘦的那種)



牛腱

1 份 = 35 g
• 1 掌心 = 105 g
(滷味攤最穩的選擇)



即食雞胸肉絲

1 包約 3 份
(看包裝標示，
各家克數不同)



低脂雞胸火腿

1 份 = 2 片
(加工品，鈉偏高，
一週不超過 2 次)



☆ 同一格裡面隨便換，份量不用重算。去皮雞腿帶皮就變中脂肉。 ☆

低脂肉 | 海鮮與豆製品

每份 **55** 大卡 蛋白質 **7** g 脂肪 **3** g 以下

白肉魚

1 份 = 35 g
• 1 掌心 = 105 g
(鱈魚、鯛魚、
巴沙魚都算)



鮪魚罐頭

1 份 = 30 g
(要水煮的，
油漬的算中脂肉)



蝦仁

1 份 = 50 g
• 1 掌心 = 150 g



花枝 / 小卷

1 份 = 50 g



透抽

1 份 = 50 g



蛤蜊 (帶殼)

1 份 = 160 g
(去殼後約 40 g)



干貝

1 份 = 50 g



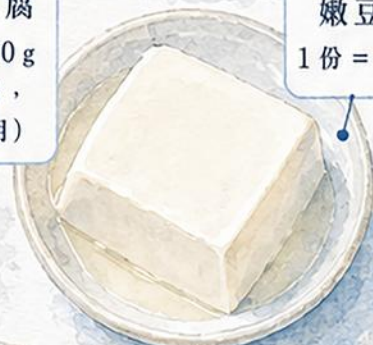
傳統豆腐

1 份 = 80 g
(板豆腐，
全素可用)



嫩豆腐

1 份 = 140 g



無糖豆漿

1 份 = 190 ml
(超商中瓶
380 ml = 2 份)



毛豆仁

1 份 = 50 g
(超商常有，
全素可用)



海鮮的水分多，同樣份量看起來比較多——那是正常的。

中脂肉

每份 75 大卡 蛋白質 7 g 脂肪 5 g · 可以吃，但要換

每換 2 份中脂肉 → 當天扣掉 1 份油 (你一天最多能換 2 份)



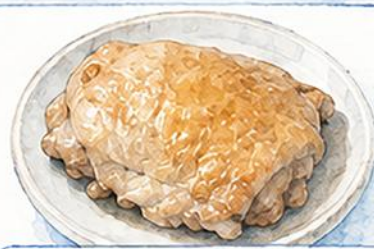
全蛋

1 份 = 1 顆 (55 g)
(每天固定 1 顆已經算在你的份量裡)



鵪鶉蛋

1 份 = 5 顆



帶皮雞腿

1 份 = 30 g
(去皮就變低脂肉)



鮭魚

1 份 = 35 g
(Omega-3 高，一週 1-2 次很好)



鯖魚

1 份 = 35 g
(超商烤鯖魚一片約 3-4 份)



秋刀魚

1 份 = 35 g



豬絞肉(瘦)

1 份 = 35 g
(市售絞肉肥瘦不一，挑後腿的)



牛五花(涮)

1 份 = 30 g



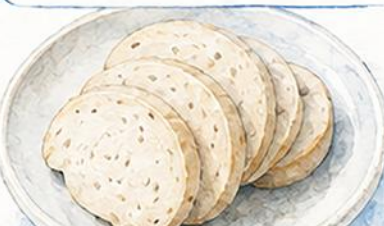
豆干

1 份 = 40 g
(全素可用，油味濃必備)



豆皮

1 份 = 25 g
(炸過的才算)



素雞

1 份 = 40 g



油豆腐

1 份 = 55 g



三層肉、五花、炸物是高脂肉，那個要避開。

全穀雜糧

每份 70 大卡 蛋白質 2 g 碳水 15 g

白飯

1 份 = 1/4 碗 (熟 40 g)
• 1 碗 = 4 份



糙米飯

1 份 = 1/4 碗 (熟 40 g)
• 1 碗 = 4 份



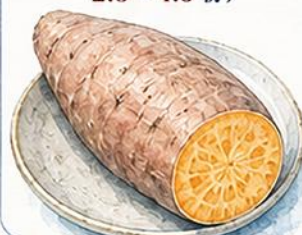
五穀飯

1 份 = 1/4 碗 (熟 40 g)



地瓜

1 份 = 55 g
(超商一條 130 - 250 g =
2.5 - 4.5 份)



馬鈴薯

1 份 = 90 g



芋頭

1 份 = 55 g



山藥

1 份 = 80 g



南瓜

1 份 = 85 g
(這是澱粉不是蔬菜)



玉米

1 份 = 85 g = 約 2/3 根
(這是澱粉不是蔬菜)



冬粉

1 份 = 乾 15 g (半把)



熟麵條

1 份 = 1/2 碗 (60 g)
• 1 碗 = 2 份



米粉

1 份 = 熟 60 g



燕麥片

1 份 = 乾 20 g
(早餐最省事，配無糖豆漿)



全麥吐司

1 份 = 1/2 片
(一般厚片一片約 2 份)



饅頭

1 份 = 1/3 個 (30 g)



蘿蔔糕

1 份 = 50 g
(煎過的要另外算油)



訓練日放白飯沒問題；非訓練日想穩一點就換地瓜、燕麥這種消化慢的。

蔬菜與油脂

蔬菜 每份 25 大卡 = 生重 100 g (熟重約 60-70 g) · 1 拳頭熟菜 = 2 份

深綠葉菜

(地瓜葉、菠菜、空心菜)

1 份 = 100 g



十字花科

(花椰菜、高麗菜)

1 份 = 100 g



瓜果類

(絲瓜、冬瓜、佛瓜、番茄)

1 份 = 100 g



菇類

(金針菇、鴻禧菇、杏鮑菇)

1 份 = 100 g



根莖類

(紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥)

1 份 = 100 g



海藻類

(海帶)

1 份 = 100 g



筍類

1 份 = 100 g



豆莢類

(四季豆)

1 份 = 100 g



玉米、南瓜、芋頭、豌豆仁、蓮藕——這些算全穀雜糧，不要當菜吃。這是最常見的誤算。

油脂 每份 45 大卡 脂肪 5 g · 你一天有 3 份

烹調油

1 份 = 5 ml (1 茶匙)
· 1 拇指第一節



堅果

1 份 = 8 g
· 約 5 顆腰果 /
2 顆核桃



酪梨

1 份 = 40 g
· 約 1/4 顆



芝麻

1 份 = 10 g
· 1 湯匙



花生醬

1 份 = 8 g
· 1 茶匙 (無糖無添加的)



看不懂份量的時候，記三個手部單位就好：

一掌心的肉 = 3 份



一碗飯 = 4 份



一拳頭熟菜 = 2 份





換油怎麼算，三個場景

你一天最多能換 2 份中脂肉，每換 2 份扣 1 份油。下面是實際怎麼用。



場景一 滷味攤

點了 豆干 2 塊 + 海帶 + 青菜 + 冬粉

算法 豆干 2 塊 = 中脂肉 2 份 →
當天扣 1 份油，剩 2 份

結論 沒問題。記得跟老闆說不要加
香油——那一勺就是 1-2 份油



場景二 便當店

點了 烤雞腿便當（帶皮）

算法 一支便當雞腿大約 1 個掌心 =
中脂肉 3 份 → 已經超過一天能
換的 2 份

結論 把皮剝掉，就變回低脂肉，
一份油都不用扣



場景三 自助餐

夾了 炒青菜 + 滷排骨 + 炒高麗菜 + 白飯

算法 兩格炒的 ≈ 2 份油；滷排骨去肥 ≈
中脂肉 3 份，也超過能換的 2 份

結論 油跟肉兩邊都超了。改成「一格炒、
一格燙」，排骨吃一半就回得來



換不過來的時候不用焦慮——那一餐照吃，下一餐把炒的換成燙的就補回來了。

· 一天總量對就好。 ·