

懶得配的時候，照著吃

每一天的份量都算好、也拆成三餐了。不想每天想吃什麼的時候，照這張跑。

表上的數字是「份」，不是碗數。

飯 8 份 = 2 碗 · 肉 8 份 = 2 又 2/3 掌心 · 菜 5 份 = 2.5 拳頭

換算不熟的話，翻回第 2 章第 1 頁。

「每一種食材 1 份是幾公克 → 看這一章後面四頁的「食物代換表」
(國健署官方版)。」

1

同一格裡面隨便換

雞胸換成鱸魚、白飯換成地瓜，
份數不用重算，
只要照「1 份 = 幾克」抓量就好。



2

跨格不能換

一份飯不能換成一份肉。
兩者的熱量與營養素不一樣。



3

中脂肉可以吃

雞腿、鮭魚、豆干——
每換 2 份，當天扣掉 1 份油
(最多換 2 份)。



高碳日想換到別天



排在你這一週訓練強度最高的那一天，不是固定排週幾。
怎麼移看第 4 章第 3 頁。



整天都照不了



翻「這一餐沒辦法照份量吃」那一章，
聚餐、加班、出差、破功了都有答案。

這七天是建議不是規定。膩了就在同一格裡換一種——那是這套設計本來就允許的。



BeBetter

1302 大卡 一週七天

份數是一整天的量。下面已經幫你拆成三餐了。

一天怎麼吃 低碳日（一週有 6 天）

全天總量：飯 5.5 份 肉 5.5 份 菜 4 份 油 4 份 蛋白飲 1 包 蛋 1 顆

早餐

- 飯 1 份（1/4 碗）
- 肉 1 份（1/3 個掌心）
- 菜 1 份（半個拳頭）
- 油 1 份（1 個拇指節）
- + Body Goals 蛋白飲 1 包



午餐

- 飯 2 份（半碗）
- 肉 2 份（2/3 個掌心）
- 菜 1.5 份（3/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）



晚餐

- 飯 2.5 份（半碗多一點）
- 肉 2.5 份（3/4 個掌心多一點）
- 菜 1.5 份（3/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）
- + 蛋 1 顆



高碳日（一週 1 天，排在你練最重的那天）

全天總量：飯 11.5 份 肉 5.5 份
菜 4 份 油 2 份

跟低碳日的差別只有兩個：澱粉多 6 份、油少 2 份。
蛋白質與蔬菜完全不動。

七天輪什麼

★ 週一
白飯
雞胸肉

週二
糙米飯
去皮雞腿

週三
熟麵條
白肉魚

週四
白飯
雞胸肉

週五
糙米飯
去皮雞腿

週六
熟麵條
蝦仁

週日
自選
自選

換食材不用重算份數——同一格裡面隨便換，照「1 份 = 幾克」抓量就好。

1500 大卡 一週七天

份數是一整天的量。下面已經幫你拆成三餐了。

一天怎麼吃 低碳日 (一週有 6 天)

全天總量：飯 6 份 肉 8 份 菜 5 份 油 4 份 蛋白飲 1 包 蛋 1 顆

早餐

- 飯 1 份 (1/4 碗)
- 肉 1.5 份 (半個掌心)
- 菜 1 份 (半個拳頭)
- 油 1 份 (1 個拇指節)
- + Body Goals 蛋白飲 1 包



午餐

- 飯 2.5 份 (半碗多一點)
- 肉 3 份 (1 個掌心)
- 菜 2 份 (1 個拳頭)
- 油 1.5 份 (1.5 個拇指節)



晚餐

- 飯 2.5 份 (半碗多一點)
- 肉 3.5 份 (1 又 1/4 個掌心少一點)
- 菜 2 份 (1 個拳頭)
- 油 1.5 份 (1.5 個拇指節)
- + 蛋 1 顆



高碳日 (一週 1 天，排在你練最重的那天)

全天總量：飯 12 份 肉 8 份
菜 5 份 油 2 份

跟低碳日的差別只有兩個：
澱粉多 6 份、油少 2 份。
蛋白質與蔬菜完全不動。

七天輪什麼

★ 週一
白飯
雞胸肉

週二
糙米飯
去皮雞腿

週三
熟麵條
白肉魚

週四
白飯
雞胸肉

週五
糙米飯
去皮雞腿

週六
熟麵條
蝦仁

週日
自選
自選

換食材不用重算份數——同一格裡面隨便換，照「1 份 = 幾克」抓量就好。

1705 大卡 一週七天

份數是一整天的量。下面已經幫你拆成三餐了。

一天怎麼吃 低碳日（一週有6天）

全天總量：飯 7 份 肉 10 份 菜 6 份 油 4 份 蛋白飲 1 包 蛋 1 顆

早餐

- 飯 1.5 份（1/4 碗多一點）
- 肉 2 份（2/3 個掌心）
- 菜 1 份（半個拳頭）
- 油 1 份（1 個拇指節）
- + Body Goals 蛋白飲 1 包



午餐

- 飯 3 份（3/4 碗）
- 肉 4 份（1 又 1/3 個掌心）
- 菜 2.5 份（1 又 1/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）



晚餐

- 飯 2.5 份（半碗多一點）
- 肉 4 份（1 又 1/3 個掌心）
- 菜 2.5 份（1 又 1/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）
- + 蛋 1 顆



高碳日（一週 1 天，排在你練最重的那天）

全天總量：飯 13 份 肉 10 份 菜 6 份 油 2 份

跟低碳日的差別只有兩個：
澱粉多 6 份、油少 2 份。
蛋白質與蔬菜完全不動。

七天輪什麼

★ 週一

白飯
雞胸肉

週二

糙米飯
去皮雞腿

週三

熟麵條
白肉魚

週四

白飯
雞胸肉

週五

糙米飯
去皮雞腿

週六

熟麵條
蝦仁

週日

自選
自選

換食材不用重算份數——同一格裡面隨便換，照「1 份 = 幾克」抓量就好。

1900 大卡 一週七天

份數是一整天的量。下面已經幫你拆成三餐了。

一天怎麼吃 低碳日（一週有 6 天）

全天總量：飯 9 份 肉 11 份 菜 6 份 油 4 份 蛋白飲 1 包 蛋 1 顆

早餐

- 飯 2 份（半碗）
- 肉 2 份（2/3 個掌心）
- 菜 1 份（半個拳頭）
- 油 1 份（1 個拇指節）
- + Body Goals 蛋白飲 1 包



午餐

- 飯 3.5 份（3/4 碗多一點）
- 肉 4.5 份（1 個半掌心）
- 菜 2.5 份（1 又 1/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）



晚餐

- 飯 3.5 份（3/4 碗多一點）
- 肉 4.5 份（1 個半掌心）
- 菜 2.5 份（1 又 1/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）
- + 蛋 1 顆



高碳日（一週 1 天，排在你練最重的那天）

全天總量：飯 15 份 肉 11 份 菜 6 份 油 2 份

跟低碳日的差別只有兩個：
澱粉多 6 份、油少 2 份。
蛋白質與蔬菜完全不動。

七天輪什麼

★ 週一

白飯
雞胸肉

週二

糙米飯
去皮雞腿

週三

熟麵條
白肉魚

週四

白飯
雞胸肉

週五

糙米飯
去皮雞腿

週六

熟麵條
蝦仁

週日

自選
自選

換食材不用重算份數——同一格裡面隨便換，照「1 份 = 幾克」抓量就好。

2085 大卡 一週七天

份數是一整天的量。下面已經幫你拆成三餐了。

一天怎麼吃 低碳日（一週有6天）

全天總量：飯 10.5 份 肉 12 份 菜 7 份 油 4 份 蛋白飲 1 包 蛋 1 顆

早餐

- 飯 2 份（半碗）
- 肉 2.5 份（3/4 個掌心多一點）
- 菜 1.5 份（3/4 個拳頭）
- 油 1 份（1 個拇指節）
- + Body Goals 蛋白飲 1 包



午餐

- 飯 4 份（1 碗）
- 肉 5 份（1 又 2/3 個掌心）
- 菜 3 份（1 個半拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）



晚餐

- 飯 4.5 份（1 碗多一點）
- 肉 4.5 份（1 個半掌心）
- 菜 2.5 份（1 又 1/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）
- + 蛋 1 顆



高碳日（一週 1 天，排在你練最重的那天）

全天總量：飯 16.5 份 肉 12 份
菜 7 份 油 2 份

跟低碳日的差別只有兩個：
澱粉多 6 份、油少 2 份。
蛋白質與蔬菜完全不動。

七天輪什麼

★ 週一
白飯
雞胸肉

週二
糙米飯
去皮雞腿

週三
熟麵條
白肉魚

週四
白飯
雞胸肉

週五
糙米飯
去皮雞腿

週六
熟麵條
蝦仁

週日
自選
自選

換食材不用重算份數 — 同一格裡面隨便換，照「1 份 = 幾克」抓量就好。

2295 大卡 一週七天

份數是一整天的量。下面已經幫你拆成三餐了。

一天怎麼吃 低碳日（一週有6天）

全天總量：飯 13.5 份 肉 12 份 菜 7 份 油 4 份 蛋白飲 1 包 蛋 1 顆

早餐

- 飯 2.5 份（半碗多一點）
- 肉 2.5 份（3/4 個掌心多一點）
- 菜 1.5 份（3/4 個拳頭）
- 油 1 份（1 個拇指節）
- + Body Goals 蛋白飲 1 包



午餐

- 飯 5.5 份（1 又 1/4 碗多一點）
- 肉 5 份（1 又 2/3 個掌心）
- 菜 3 份（1 個半拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）



晚餐

- 飯 5.5 份（1 又 1/4 碗多一點）
- 肉 4.5 份（1 個半掌心）
- 菜 2.5 份（1 又 1/4 個拳頭）
- 油 1.5 份（1.5 個拇指節）
- + 蛋 1 顆



高碳日（一週 1 天，排在你練最重的那天）

全天總量：飯 19.5 份 肉 12 份 菜 7 份 油 2 份

跟低碳日的差別只有兩個：
澱粉多 6 份、油少 2 份。
蛋白質與蔬菜完全不動。

七天輪什麼

★ 週一
白飯
雞胸肉

週二
糙米飯
去皮雞腿

週三
熟麵條
白肉魚

週四
白飯
雞胸肉

週五
糙米飯
去皮雞腿

週六
熟麵條
蝦仁

週日
自選
自選

換食材不用重算份數——同一格裡面隨便換，照「1 份 = 幾克」抓量就好。

食物代換表

豆魚蛋肉類 低脂

蛋白質 7 公克、脂肪 3 公克以下、熱量 55 大卡

同一類裡面 1 份可以直接換，份數不用重算。數字是可食部分生重（公克）

水產

蝦米	15 g ○
小魚干	5 g ○
蝦皮	20 g ○
魚脯	30 g
鯷魚、鯖魚	30 g
一般魚類	35 g
白鯧	40 g
蝦仁	50 g
小卷（鹹）	35 g ○○
花枝	60 g ○
章魚	55 g ○○
魚丸（不包肉）	55 g * +10 公克碳水化合物
牡蠣	65 g
文蛤	160 g
白海參	100 g

家畜

豬大里肌（瘦豬後腿肉、瘦豬前腿肉）	35 g
牛腱	35 g
牛肉干	20 g * +5 公克碳水化合物
豬肉干	15 g * +5 公克碳水化合物
火腿	45 g * +5 公克碳水化合物

家禽

雞里肌肉、雞胸肉	30 g
雞腿	40 g

內臟

牛肚	50 g
雞肺	40 g ○
豬心	45 g
豬肝	30 g ○
雞肝	40 g ○○
鰾肝	20 g ○
豬腎	45 g ○○
豬血	110 g ○○

蛋

雞蛋白	60 g
-----	------

豆類及其製品

黃豆	20 g +5 公克碳水化合物
黑豆	25 g +10 公克碳水化合物
毛豆	50 g +5 公克碳水化合物
豆包	30 g
干絲	40 g
臭豆腐	50 g
無糖豆漿	190 g（190 毫升）
麵腸	35 g
麵丸	40 g
烤麩	35 g *

★ 跨類不能換：一份飯換不了一份肉。中脂肉每換 2 份，當天扣掉 1 份油。

資料來源：衛生福利部國民健康署《食物代換表》 · 乳品類與水果類本梯次不列入

食物代換表

豆魚蛋肉類 中脂與高脂

蛋白質 7 公克、脂肪 5 公克、熱量 75 大卡

蛋白質 7 公克、脂肪 10 公克、熱量 120 大卡

同一類裡面 1 份可以直接換，份數不用重算，數字是可食部分生重（公克）

水產



虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹鯽魚、鮭魚	35 g
魚肉鬆	25 g
鱈魚、比目魚	50 g * +10 公克碳水化合物
虱目魚丸、花枝丸	50 g * +7 公克碳水化合物
旗魚丸、魚丸（包肉）	60 g * +7 公克碳水化合物

家畜



豬大排、豬小排	35 g
豬後腿肉、豬前腿肉、羊肉、豬腳	35 g
豬肉鬆、肉脯	20 g * +5 公克碳水化合物
低脂培根	40 g

家禽



雞翅、雞排	40 g
雞爪	30 g
鴨賞	25 g

內臟



豬舌	40 g
豬肚	50 g
豬小腸	55 g ○○
豬腦	60 g ○○

蛋



雞蛋	55 g ○○
----	---------

豆類及其製品



豆枝	60 g * +5 公克油脂 +30 公克碳水化合物
百頁結	50 g
油豆腐	55 g
豆皮	35 g
五香豆干	35 g
小方豆干	40 g
黃豆干	70 g
傳統豆腐	80 g
嫩豆腐	140 g (1/2 盒)

素食加工品



素獅子頭	50 g * 碳水化合物 5 公克
素火腿	40 g * 碳水化合物 3 公克
素油雞	55 g * 碳水化合物 7 公克
素香鬆	25 g * 碳水化合物 12 公克

高脂（120 大卡）



麵筋泡	15 g
秋刀魚	35 g
牛肉條	40 g
豬肉酥	20 g * +5 公克碳水化合物
雞心	45 g ○
素雞	40 g
素魚	35 g
素雞塊	50 g * +7 公克碳水化合物
百頁豆腐	70 g

超高脂（135 大卡以上，應少食用）



豬蹄膀	40 g
梅花肉	35 g
牛腩	40 g
豬大腸	100 g ○○
香腸、蒜味香腸、五花腿肉	40 g
熟狗、五花肉	50 g
素肉燥	65 g * +10 公克碳水化合物

☆ 跨類不能換：一份飯換不了一份肉。中脂肉每換 2 份，當天扣掉 1 份油。

食物代換表

全穀雜糧類

蛋白質 **2** 公克、碳水化合物 **15** 公克、熱量 **70** 大卡

同一類裡面 1 份可以直接換，份數不用重算，數字是可食部分生重（公克）

米類



1. 米、黑米、小米、糯米等	20 g	(1/8 杯 (米杯))
2. 糙米、什穀米、胚芽米	20 g	(1/8 杯 (米杯))
3. 飯	40 g	(1/4 碗)
4. 粥 (稠)	125 g	(1/2 碗)
5. 白年糕	30 g	
6. 芋頭糕	60 g	
7. 蘿蔔糕 6x8x1.5 公分	50 g	(1 塊)
8. 粉血糕	35 g	
9. 小湯圓 (無餡)	30 g	(約 10 粒)

麥類



1. 大麥、小麥、蕎麥	20 g	
2. 麥粉	20 g	(4 湯匙)
3. 麥片	20 g	(3 湯匙)
4. 麩粉	20 g	(3 湯匙)
5. 麵條 (乾)	20 g	
6. 麵條 (濕)	30 g	
7. 麵條 (熟)	60 g	(1/2 碗)
8. 拉麵	25 g	
9. 油麵	45 g	(1/2 碗)
10. 鍋燒麵 (熟)	60 g	
11. 通心粉 (乾)	20 g	(1/3 杯) ◎
12. 義大利麵 (乾)、全麥	20 g	◎
13. 麵線 (乾)	25 g	
14. 餃子皮	30 g	(3 張)
15. 餛飩皮	30 g	(3-7 張)
16. 春捲皮	30 g	(1 1/2 張)
17. 饅頭	30 g	(1/3 個 (中))
18. 山東饅頭	30 g	(1/6 個)
19. 吐司、全麥吐司	30 g	(1/2~1/3 片)
20. 餐包	30 g	(1 個 (小))
21. 漢堡麵包	25 g	(1/2 個)
22. 菠蘿麵包	30 g	(1/3 個 (小)) △+1 茶匙油
23. 奶酥麵包	30 g	(1/3 個 (小)) △+1 茶匙油
24. 蘇打餅干	20 g	(3 片)
25. 燒餅	20 g	(1/4 個) △+1/2 茶匙油
26. 油條	40 g	(2/3 根) △+3 茶匙油
27. 甜不辣	70 g	◎

根莖類



1. 馬鈴薯 (3 個/斤)	90 g	(1/2 個 (中))
2. 蕃薯 (4 個/斤)	55 g	(1/2 個 (小))
3. 山藥	80 g	(1 塊)
4. 芋頭 (滾刀塊 3-4 塊)	55 g	(或 1/5 個 (中))
5. 麥薺	100 g	(8 粒)
6. 蓮藕	100 g	

雜糧類



1. 玉米或玉米粒	85 g	(2/3 根)
2. 爆米花 (不加奶油)	15 g	(1 杯)
3. 薏仁	20 g	(1 1/2 湯匙) ◎
4. 蓮子 (乾)	25 g	(40 粒) ◎
5. 栗子 (乾)	20 g	(3 粒 (大))
6. 麥角	60 g	(8 粒)
7. 南瓜	85 g	
8. 豌豆仁	70 g	◎

高蛋白乾豆類



1. 紅豆、綠豆、花豆	25 g	(2 湯匙) ◎
2. 蠶豆、刀豆	20 g	(2 湯匙) ◎
3. 鷹嘴豆	25 g	(2 湯匙) ◎

其他澱粉製品



1. 皇帝豆	65 g	◎
2. 冬粉 (乾)	15 g	(1/2 把) *
3. 藕粉	20 g	(3 湯匙) *
4. 西谷米 (粉圓)	15 g	(1 1/2 湯匙) *
5. 米苔目 (濕)	50 g	*
6. 米粉 (乾)	20 g	*
7. 米粉 (濕)	40 g	(1/2 碗) * 實際 30-50 公克
8. 芋圓、地瓜圓 (冷凍)	30 g	
9. 河粉 (濕)	25 g	
10. 越南春捲皮 (乾)	20 g	
11. 蛋餅皮、蔥油餅皮 (冷凍)	35 g	

☆ 跨類不能換：一份飯換不了一份肉。中脂肉每換 2 份，當天扣掉 1 份油。

食物代換表

蔬菜類 油脂與堅果類

每份 100 公克 (可食部分) 含蛋白質 1 公克、碳水化合物 5 公克、熱量 25 大卡 / 脂肪 5 公克、熱量 45 大卡
同一類裡面 1 份可以直接換，份數不用重算，數字是可食部分生重 (公克)

蔬菜 (一份 100 公克)

黃豆芽 100 g *蛋白質含量較高	胡瓜 100 g	蒲蘆瓜 100 g
蒲瓜(扁蒲) 100 g	木耳 100 g	茭白筍 100 g
綠豆芽 100 g *蛋白質含量較高	洋蔥 100 g	甘藍 100 g
高麗菜 100 g	山東白菜 100 g	包心白菜 100 g
翠玉白菜 100 g	芹菜 100 g	蒜苗 100 g
冬瓜 100 g	玉米筍 100 g	小黃瓜 100 g
苦瓜 100 g	高麗菜(青椒) 100 g	澎湖絲瓜 100 g
芥蘭菜 100 g	棚瓜 100 g	鮮香菇 100 g
茼蒿 100 g	球莖甘藍 100 g	麻竹筍 100 g
山茼蒿 100 g	小白菜 100 g	韭黃 100 g
芥蘭 100 g	油菜 100 g	空心菜 100 g
油菜心 100 g	青江菜 100 g	美國芹菜 100 g
紅鳳菜 100 g	蔥苗菜 100 g	葉甘藍 100 g
空心菜 100 g	龍眼菜 100 g *蛋白質含量較高	花椰菜 100 g
韭菜花 100 g	金針菜 100 g	高麗菜芽 100 g
韭子 100 g	芥菜 100 g	香蒲(大) 100 g
香菇 100 g *蛋白質含量較高	牛蒡 100 g	竹筍 100 g
半天筍 100 g	茼蒿苗 100 g *蛋白質含量較高	錢菜心 100 g
韭菜 100 g	地瓜菜 100 g *蛋白質含量較高	芥菜 100 g
茭白 100 g	紅莧菜 100 g *蛋白質含量較高	雪裡蕪 100 g
青龍豆菜 100 g *蛋白質含量較高	朝白白菜 100 g	青江菜 100 g
白蘿蔔 100 g	檯南菜 100 g	芥藍 *蛋白質含量較高
絲桐瓜 100 g	黑葉菜 100 g *蛋白質含量較高	芋莖 *蛋白質含量較高
金針菇 100 g	小芥菜 100 g *蛋白質含量較高	蕪菜 100 g
野茼蒿 100 g	紅苣蕪菜 100 g	川七 100 g
野菇 100 g	角菜 100 g	菠菜 100 g
		蒜苗 *蛋白質含量較高

植物油

大豆油	5 g	(1 茶匙)	
玉米油	5 g	(1 茶匙)	
花生油	5 g	(1 茶匙)	
紅花子油	5 g	(1 茶匙)	
葵花子油	5 g	(1 茶匙)	
麻油	5 g	(1 茶匙)	
椰子油	5 g	(1 茶匙)	
棕櫚油	5 g	(1 茶匙)	
橄欖油	5 g	(1 茶匙)	
菜花油	5 g	(1 茶匙)	
椰果	30 g		
椰奶	55 g		

+1.5 公克碳水化合物

+2 公克碳水化合物

動物油

牛油		6 g	(1 茶匙)
豬油		5 g	(1 茶匙)
雞油		5 g	(1 茶匙)
培根		15 g	(1 片 (25x3.5x0.1 公分)) *
奶油乳酪 cream cheese		12 g	(2 茶匙) *

其他

瑪琪琳、酥油		6 g	(1 茶匙)
蛋黃醬		8 g	(1 茶匙)
沙拉醬(法國式、義大利式)		10 g	(2 茶匙)
花生醬		9 g	(1 茶匙) *
鮮奶油		13 g	(1 湯匙)
加州酪梨 (1/2~3 個)		40 g	(2 湯匙 (1/6 個))

+3 公克碳水化合物，購買量 60 公克

堅果類 (* 熱量主要來自脂肪，也包含蛋白質 ≥ 1 公克)

瓜子		15 g	(1 湯匙) *蛋白質 4 公克， 購買量 20 公克 (約 50 粒)
南瓜子、葵花子		10 g	(1 湯匙) *蛋白質 2 公克， 購買量 12 公克 (約 30 粒)
各式花生仁		13 g	(10 粒) *蛋白質 4 公克
花生醬		13 g	(1 湯匙) *蛋白質 4 公克
黑(白)芝麻		10 g	(2 茶匙) *蛋白質 1 公克
杏仁果		7 g	(5 粒) *蛋白質 2 公克
腰果		10 g	(5 粒) *蛋白質 2 公克
開心果		10 g	(15 粒) *蛋白質 2 公克， 購買量 15 公克
核桃仁		7 g	(2 粒) *蛋白質 1 公克

☆ 跨類不能換：一份飯換不了一份肉，中脂肉每換 2 份，當天扣掉 1 份油。

資料來源：衛生福利部國民健康署《食物代換表》 • 乳品類與水果類本梯次不列入