

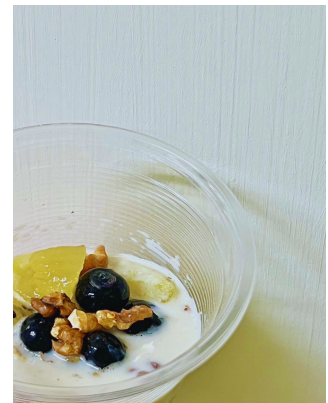
113 年國泰綜合醫院社區活動

「憶起麥得失智症」

- 主題：麥得飲食
- 日期：113 年 8 月 17 日（六）下午 2:00~4:00
- 地點：國泰醫院 7 樓會議室
- 活動花絮：



洪可珮營養師及營養實習生說明預防失智症的麥得飲食原則及其日常應用



林子恩營養師及營養實習生帶領民眾製作蔬菜烤雞及莓果燕麥

義式蔬菜烤雞

所需食材（五人份）：

- 去皮雞腿塊5塊

醃料：米酒1大匙，白胡椒一茶匙，鹽1大匙、義大利香料、迷迭香

- 青椒、黃椒1顆，切塊

- 蕃茄3顆，切塊

- 杏鮑菇4根，滾刀切

- 櫛瓜1根 切塊

- 橄欖油2湯匙



義式蔬菜烤雞

步驟：

1. 雞腿排去皮、切丁
2. 將雞腿排與醃料混合抓醃
3. 所有蔬菜切塊
4. 將蔬菜鋪在烤盤上
5. 將雞丁鋪在蔬菜上
6. 淋上橄欖油，180°C/13分鐘

莓果燕麥杯



所需食材（五人份）：

- 低脂鮮奶/豆漿 各1瓶
- 燕麥 40g
- 藍莓 10g
- 黃金奇異果 半顆
- 腰果 5g
- 核桃 5g
- 蜂蜜 10g



莓果燕麥杯

步驟：

1. 將奇異果切丁備用、腰果和核桃敲碎備用
2. 先用燕麥打底
3. 加入豆漿或低脂奶，稍微淹過燕麥即可
(可加入一小匙蜂蜜增加甜味)，攪拌均勻
4. 加入奇異果丁、藍莓、腰果核桃碎

