

# 107 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

## 「健康吃粽不放縱」

日期：107 年 6 月 16 日星期六 上午 09:30~11:30

地點：敦安公園

活動花絮



田宛容營養師宣導如何健康吃粽



端午節健康飲食的趣味遊戲



洪可珮營養師宣導低卡高纖均衡飲食



自製低卡冰粽發送

# 健康吃粽不放縱



## 減少高熱量的醬料及配料

- ✓ 雞肉、里肌肉取代三層肉
- ✓ 減少甜辣醬、花生粉、果糖、蜂蜜



再來1顆!



## 選對大小，不續顆!

- ✓ 小顆(130-150g)：300-350大卡
- ✓ 中顆(180-210g)：400-500大卡
- ✓ 大顆(300g)：>600大卡

## 加入全穀，更加「纖」

- ✓ 使用五穀米、燕麥、藜麥取代糯米
- ✓ 加入芋頭、栗子、蓮子、南瓜更美味



## 搭配蔬果更健康!

- ✓ 增加半碗燙青菜
- ✓ 蔬菜清湯去油解膩
- ✓ 飯後1份水果



# 低卡冰粽好消暑

**材料(10人份)：**西谷米100g、地瓜180g、愛文芒果50g、核桃10g、沙拉油10cc、糖10g、新鮮粽葉10張

## 作法：



- 1.西谷米加水浸泡約4小時後瀝乾
- 2.將芒果去皮切小丁、核桃壓碎
- 3.地瓜去皮蒸熟壓碎，拌入步驟2食材
- 4.將粽葉捲成三角狀，依序放入1→3→1包好，蒸熟放涼即可

低卡冰粽(40g)	比一比	X牌艾草紅豆冰粽(60g)
★ 130	熱量	225
0.7	蛋白質	3.8
2.8	脂肪	9.4
★ 14.7	碳水化合物	31.3
1.0g	纖維	-

