




三餐之選 - 高蛋白質高熱量



老友記容易流失肌肉，所以對蛋白質的要求較高，而且維持熱量吸收能減少營養不良的機會，以下是一些高蛋白質高熱量的建議，不妨參考一下！

	選擇	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
麵包/餅 	+	 芝士	 茄汁豆 (高鈉)	 牛油果	 沙律醬	 花生醬
粥/麥皮 	+	 雞蛋	 全脂奶	 蕃薯	 果仁	 蜜糖(高糖)

飯/麵 (中式)



選擇



(一)



肉碎

(二)



果仁

(三)



雞蛋

(四)



豆腐/豆乾

(五)



炒
(加適量油)

飯/麵 (西式)



芝士



雞蛋



雜豆



全脂奶/
忌廉



炒
(加適量油)

湯水



雞蛋



肉碎



魚



豆腐/
豆類



澱粉質湯料如
粉葛、蓮藕、
薯仔、淮山、
茨實等

小食



全脂奶+
水果



全脂乳酪
+果乾



朱古力/
美祿



雪糕



豆漿+
芝麻粉