

《7日抗疫健康餐單 (附 shopping list)》

想星期日買齊晒一星期所需要材料？

蔬菜：

- ✓ 蔬菜用報紙包住放雪櫃蔬菜隔更保鮮。
- ✓ 星期一、二 (保存 2-3 天):
綠葉菜例如菜心、菠菜
- ✓ 星期四、五、六 (保存 3-6 天):
番茄、甘筍、甜椒、西芹、蘑菇、娃娃菜、青瓜、西蘭花、椰菜花
- ✓ 保存一星期以上:
南瓜、洋蔥、椰菜

水果：

- ✓ 放雪櫃可延長保鮮期。
- ✓ 最近安全起見，買啲要去皮食嘅水果，怕有細菌污染 😊
- ✓ 買 3-5 款保存期較長的水果，吸收多元化營養素，例如：
蘋果、香蕉、藍莓、提子、哈密瓜、密瓜、西瓜、芒果、火龍果、番石榴
- ✓ 加上至少一款高維他命 C 水果，例如
橙、柑、木瓜、奇異果

蛋白質：

- 急凍海鮮和罐頭都係健康方便選擇！
- ✓ 急凍鯖魚或三文魚
補充奧米加三和維他命 D，增強免疫力。
 - ✓ 急凍帶子或蠔
參考食譜《[薑蔥炒蠔](#)》或《[芝士帶子蘑菇飯](#)》。
 - ✓ 雪櫃唔夠位，就可以買[罐頭香辣吞拿魚同茄汁沙甸魚](#)，都有豐富奧米加三嘍！

五穀：

米、罐頭粟米、意粉、米粉、非油炸即食麵都係好選擇～
早餐頭兩三日可以食麵包 🍞 (保存期較短)，之後就可以食保存期較長嘅粟米片或番薯啦～

奶：


- ✓ 高鈣豆奶/牛奶、乳酪同埋芝士～ 都一樣可以補鈣啊！
- ✓ 紙盒包裝高鈣豆奶/牛奶可以存放耐啲。
- ✓ 最好睇一睇標籤，留意每隻品牌嘅鈣質含量可以非常不一，可以相差 7 倍嫁！另外，記住買添加咗維他命 D 嘅，有助維持身體抵抗力！

零食：

睇返我地 [Instagram](#)/[Facebook](#) 介紹嘅健康又好味低卡零食啦！

Follow Us  eat.well.nutrition

 nutriline.nutrition.hk

 註冊營養師 Nutrilife

7 日抗疫健康餐單(住家版)

例子: 1600 – 1800 kcal

| | 帶飯 | | | | | Happy Weekends 😊 | |
|-----|--|------------------------------------|--|--------------------------|---|---|---|
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
| 早餐 | 朱古力/花生醬西多士 + 1 杯脫脂奶 | 芝士雞蛋三文治 | 1 碗粟米片 +1 隻雞蛋 +1 杯脫脂奶 | 芝士吞拿魚三文治 | 1 碗粟米片 +1 隻雞蛋 +1 杯脫脂奶 | Happy Brunch (例子 1) & Rest | Happy Brunch (例子 2) & Grocery shopping |
| 午餐 | 香煎三文魚柳 + 白飯一碗 +西蘭花 2 碗 | 粟米肉粒飯 + 西蘭花 2 碗 | 豉椒小甜椒炒蝦球 +白飯一碗 | 電飯煲芝士蘑菇飯 | 南瓜蝦仁黃金飯 | | |
| 下午茶 | 每天吃 2 個拳頭大小的水果。如果想食 snacks，可以參考我哋 Facebook 介紹嘅健康零食 😊 | | | | | | |
| |  eat.well.nutrition | |  nutriline.nutrition.hk | |  註冊營養師 Nutrilife | | |
| 晚餐 | 粟米肉粒飯 + 西蘭花 2 碗 | 豉椒小甜椒炒蝦球 + 白飯一碗 | 電飯煲芝士蘑菇飯 | 南瓜蝦仁黃金飯 | 薑蔥炒蠔 + 焯娃娃菜 + 白飯一碗 | 低脂 Pizza (外賣) | 焗三文魚柳 120 克+ 焗小甜椒 5 隻+ 白飯一碗 |

Follow Us  eat.well.nutrition  nutriline.nutrition.hk  註冊營養師 Nutrilife

7 Days Shopping List 😊 (住家版)

| | | |
|--|---|--|
| <p>蔬菜：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 西蘭花 2 個(大) ✓ 小甜椒 15 隻 ✓ 蘑菇 300 克 ✓ 南瓜 300 克 ✓ 洋蔥 1 個 ✓ 娃娃菜 1 包 | <p>水果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 買 3-5 款保存期較長的水果，例如蘋果、香蕉、藍莓、提子、橙 ✓ 每天吃 2 個拳頭大小的水果 x 7 天 | <p>蛋白質：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 三文魚柳 2 條 ✓ 雞蛋 1 盒 ✓ 豬柳 200 克 ✓ 1 罐吞拿魚(細) 約 95 克 ✓ 急凍蝦仁約 400 克 ✓ 急凍廣島蠔約 150 克 ✓ 急凍帶子 8 隻(或可用蝦仁 12 隻代替) 約 100 克 |
| <p>五穀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 方包 1 袋 ✓ 白米/燕麥飯 ✓ 早餐粟米片 | <p>奶：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 高鈣豆奶或者牛奶 1L ✓ 高鈣低脂芝士片 1 包 ✓ Parmesan Cheese 40 克 (或以高鈣低脂芝士片 2 片代替) | |
| <p>調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 低脂朱古力花生醬 ✓ 粟米蓉 1 盒 ✓ 薑、蔥、蒜 ✓ 家常調味料: 豆豉、生粉、蠔油、豉油、油、黑椒/ 胡椒粉、鹽、糖、紹興酒 ✓ 清雞湯 1 盒 (500 毫升) | | |
| <p>零食:</p> <p>睇返我地 Instagram/Facebook 介紹嘅健康又好味低卡零食啦!</p> | | |

7 日抗疫健康餐單 (外出版)

例子: 1600 – 1800 kcal

| | 帶飯 | | | | | Happy Weekends 😊 | |
|------|---|------------------------------------|--|--------------------------|---|---|---|
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
| 外出早餐 | 麥芝蛋包 (走醬) | 芝士雞蛋三文 治 | 三文魚飯團 +1 杯脫脂奶 e.g. 7-11 | 芝士吞拿魚三文治 | 三文魚飯團 +1 杯脫脂奶 e.g. 7-11 | Happy Brunch (例子 1) & Rest | Happy Brunch (例子 2) & Grocery shopping |
| 外出午餐 | 譚仔米線 | 低脂美味餃子 | 鯖魚飯 | 雞脾肉船麵 | 日式定食 | | |
| 下午茶 | 每天吃 2 個拳頭大小的水果。如果想食 snacks，可以參考我哋 Facebook 介紹嘅健康零食 😊 | | | | | | |
| |  eat.well.nutrition | |  nutriline.nutrition.hk | |  註冊營養師 Nutrilife | | |
| 晚餐 | 粟米肉粒飯 + 西蘭花 2 碗 | 粟米肉粒飯 + 西蘭花 2 碗 | 電飯煲芝士蘑菇飯 | 電飯煲芝士蘑菇飯 | 豉椒小甜椒炒蝦球 + 白飯一碗 | 豉椒小甜椒炒蝦球 + 白飯一碗 | 低脂 Pizza (外賣) |

Follow Us  eat.well.nutrition  nutriline.nutrition.hk  註冊營養師 Nutrilife

7 Days Shopping List 😊 (外出版)

| | | |
|---|---|--|
| <p>蔬菜：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 西蘭花 2 個(大) ✓ 小甜椒 10 隻 ✓ 蘑菇 300 克 | <p>水果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 買 3-5 款保存期較長的水 果，例如蘋果、香蕉、藍 莓、提子、橙 ✓ 每天吃 2 個拳頭大小的水果 x 7 天 | <p>蛋白質：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 雞蛋 1 盒 ✓ 豬柳 200 克 ✓ 1 罐吞拿魚(細) 約 95 克 ✓ 急凍蝦仁約 150 克 ✓ 急凍帶子 8 隻(或可用蝦仁 12 隻代替) 約 100 克 |
| <p>五穀：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 方包 1 袋 ✓ 白米/燕麥飯 | <p>奶：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 高鈣豆奶或者牛奶 2 小盒 ✓ 高鈣低脂芝士片 1 包 ✓ Parmesan Cheese 40 克 (或以高鈣低脂芝士片 2 片代替) | |
| <p>調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 粟米蓉 1 盒 ✓ 家常調味料: 豆豉、生粉、蠔油、豉油、油、黑椒/ 胡椒粉、鹽、糖、蒜頭 ✓ 清雞湯 1 盒(250 毫升) | | |
| <p>零食：</p> <p>睇返我地 Instagram/Facebook 介紹嘅健康又好味低卡零食啦!</p> | | |