

排毒護心紅莓燕麥碗



份數：1 人份

食材

覆盆子與無花果片麥片混合	1/2 湯匙
生磨亞麻籽	1 湯匙
脫脂奶 / 高鈣低糖豆漿	1 杯 (250 毫升)
紅莓	適量

做法：

1. 將麥片加入脫脂奶，加入亞麻籽後即可食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. Flaxseed 亞麻籽和 Museli 都提供豐富纖維和不飽和脂肪，幫助身體排清宿便，亦可滋潤皮膚和降膽固醇。



Facebook
註冊營養師 Gloria



Instagram
Eat.well.nutrition



Website
Nutrilifehk.com

提升「腦」力早餐



份數：1 人份

食材

健腦燕麥片 4 湯匙

希臘式脫脂紅桑子黑加侖子乳酪 1 杯

做法：

1. 將準備好食材混合，即可食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 添加了鐵質、鋅質，再加上果仁的不飽和脂肪，幫助提神，令腦筋靈活。



Facebook
註冊營養師 Gloria



Instagram
Eat.well.nutrition



Website
Nutrilifehk.com

玉桂蘋果燕麥粥



份數：1 人份

食材

鋼切針頭燕麥	40 g
水	1 杯
奶	1杯 (250 毫升)
蘋果	1/2 個
肉桂粉	1-2 茶匙
蜜糖 (如適用)	1-2 茶匙

做法：

1. 將準備好食材混合煮 20 分鐘，即可食用。
2. 如喜歡，可自行可入 1-2 茶匙蜜糖。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 鋼切燕麥的升糖指數較低，只有約 52，令餐後血糖升幅比較平穩。適合關注血糖人士食用。



Facebook
註冊營養師 Gloria



Instagram
Eat.well.nutrition



Website
Nutrilifehk.com

排毒美肌燕麥碗



份數：1 人份

食材

覆盆子與無花果片麥片混合	4 湯匙
克非爾原味飲品	1 杯
士多啤梨	3 粒

做法：

1. 將克非爾原味飲品及麥片混合。
2. 加入切好的士多啤梨即可食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. Kefir 含有的益生菌比一般乳酪還要高，有助保持腸道健康，提升免疫力。



Facebook
註冊營養師 Gloria



Instagram
Eat.well.nutrition



Website
Nutrilifehk.com

去水腫燕麥杯



份數：1 人份

食材

傳統粥鍋	1 條
熱水	1 杯
香蕉 (去皮切片)	1 條
提子乾	1 湯匙

做法：

1. 將熱水加入傳統粥鍋至指示線等候三分鐘。
2. 將香蕉去皮切片，加入後即可食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 燕麥杯只有燕麥和奶粉，沒有添加砂糖。可以加入高鉀質的香蕉和提子乾，提供天然甜味，同時間幫助排走水腫。特別適合經常出外飲食的 OL。



Facebook
註冊營養師 Gloria



Instagram
Eat.well.nutrition



Website
Nutrilifehk.com

香料芒果隔夜燕麥



份數：1 人份

食材

香料芒果隔夜燕麥	1 杯
希臘式活性芒果乳酪	1 杯

做法：

1. 混合食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 當中沒有添加砂糖，加入了芒果粉和香蕉粉，提供天然甜味。一杯已經有 6.9 克纖維，比兩個蘋果的纖維還要高。一杯有 8.8 克蛋白質，建議配搭多一個乳酪或一杯奶，就成為一個營養均衡的早餐。



朱古力香蕉燕麥



份數：1 人份

食材

巨型燕麥

6 平湯匙

脫脂奶 / 高鈣低糖豆漿

1 杯 (250 毫升)

香蕉 (去皮切片)

1 條

無糖可可粉

2 湯匙

水

半碗

做法：

1. 在一大鍋中加入水、奶、燕麥，慢火煮 4 分鐘。
2. 將香蕉去皮切片，加入大窩中一起煮熟。加入無糖可可粉，煮自己喜歡的稠度。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 巨型燕麥片，營養和鋼切燕麥很接近，同樣含有膳食纖維、可溶性纖維 β-葡聚糖，有助維持降膽固醇，同埋預防便秘。



抹茶覆盆子隔夜燕麥



份數：1 人份

食材

抹茶覆盆子隔夜燕麥	1 杯
士多啤梨	6 粒
高鈣豆奶	1/2 杯

做法：

1. 將熱水加入至指示線等候三分鐘，加入士多啤梨後即可食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 當中沒有添加砂糖，但加入椰棗、紅莓粉來提供天然甜味。成份沒有奶，適合素食者食用。一般已經有 8 克蛋白質，比一隻雞蛋要多。建議添加高鈣豆奶，提供更多蛋白質，幫助修補肌肉維持免疫力。
2. 一般已經有 7.5 克纖維，如果再加上 6 粒士多啤梨，已經可以滿足全日所需纖維 40%。



Facebook
註冊營養師 Gloria



Instagram
Eat.well.nutrition



Website
Nutrilifehk.com

美肌高纖隔夜麥皮



份數：1 人份

食材

隔夜蘋果籽燕麥粥	40 g
脫脂奶	1/2 杯
士多啤梨+藍莓	1/2 碗

做法：

1. 加入玻璃器皿，均勻後蓋上蓋子，然後放置雪櫃冷藏 4 小時 (或過夜) 即可。
2. 早上加入水果，即可食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 隔夜麥皮中加入蘋果片、奇亞籽，令纖維比一般燕麥更高，有助排便降膽固醇。早上加入士多啤梨一同食用，可以進一步提升纖維，並提供維他命 C 和抗氧化營養素，有助身體排毒美肌。



Facebook
註冊營養師 Gloria



Instagram
Eat.well.nutrition



Website
Nutrilifehk.com

鋼切燕麥粥



份數：1 人份

食材

鋼切針頭燕麥	120 g
水	3 杯
水果	半碗
亞麻籽粉	1 湯匙

做法：

1. 將食材混合煮 20 分鐘，期間偶然攪拌，煮成燕麥粥。然後可以放入密實盒，放入雪櫃儲存，三日內食用。
2. 早上可以將食用的份量放到碗中，加入乳酪或鮮奶、水果(如士多啤梨、香蕉)、亞麻籽粉，即可食用。

營養師 Gloria 小貼士：

1. 鋼切燕麥的精製程度比較少，所以升糖指數較低。但需要煮的時間比較長，所以可以預先煮定，減少每次用餐前的準備時間。

