

減脂外食小抄

20 家常見外食 怎麼選比較穩？

左邊不是神奇減脂餐，右邊也不是完全不能吃。只是幫你少踩一點容易失控的地雷。

小提醒：這不是營養師開菜單，是我減脂期用來少踩雷的外食參考。每個人狀況不同，還是要照自己的身體跟目標調整～

便利商店 / 咖啡

7-ELEVEN

這樣選

茶葉蛋、關東煮 (蘿蔔、杏鮑菇、豆腐)、無糖豆漿

友善點

有蛋白質、油脂低、高纖維

少踩雷

涼麵、義大利麵、蔬果汁

地雷點

醬料多、高碳水、糖分高

全家

這樣選

雞胸、雞肉沙拉、冰心地瓜

友善點

優質蛋白質、高纖澱粉

少踩雷

飯糰、麵包、咖哩飯

地雷點

高碳水、精緻澱粉、高油脂

星巴克

這樣選

鮮奶拿鐵

友善點

有蛋白質、無糖

少踩雷

燕麥拿鐵

地雷點

植物奶迷思、熱量易低估

路易莎

這樣選

瑪芬堡、蛋堡類

友善點

有蛋白質、有飽足感

少踩雷

可頌、抹醬貝果、甜磚壓

地雷點

高油脂、高碳水

速食 / 連鎖

麥當勞

這樣選

麥脆雞腿、滿福堡類

友善點

優質蛋白質、有飽足感

少踩雷

薯條、玉米湯、蘋果派

地雷點

高碳水、高鈉

Subway

這樣選

6 吋雞肉類、菜加滿、清爽醬料

友善點

優質蛋白質、蔬菜量可拉高

少踩雷

培根起司類、濃醬組合

地雷點

加工肉類、油脂醬料疊加

麥味登

這樣選

原塊嫩雞滿分堡、嫩煎雞肉沙拉

友善點

優質蛋白質、有飽足感

少踩雷

鐵板麵、法式吐司、奶茶

地雷點

高碳水、高油糖

肯德基

這樣選

原味雞、無糖茶

友善點

優質蛋白質、碳水比例相對少

少踩雷

咔啦雞腿堡全餐加蛋塔

地雷點

炸粉、高油、高糖

摩斯漢堡

這樣選

摘鮮綠堡、和風炸雞

友善點

有蔬菜、有蛋白質、相對低碳

少踩雷

炸蝦堡、炸豬排堡

地雷點

炸物、高油脂

正餐連鎖

八方雲集

這樣選

水餃、燙青菜、清湯

友善點

有蛋白質、顆數好估

少踩雷

鍋貼、酸辣湯

地雷點

高油脂、勾芡、高鈉

吉野家

這樣選

牛丼、雞丼

友善點

優質蛋白質、飯量可調

少踩雷

炸豬排丼、麻婆咖哩丼

地雷點

炸物、重醬、高鈉

大戶屋

這樣選

烤魚、雞肉、鍋物定食

友善點

優質蛋白質、白飯可減量或換五穀飯

少踩雷

南蠻雞、炸豬排定食

地雷點

炸物、高油脂、高糖醬汁

台式日常

永和豆漿

這樣選

全麥饅頭夾蛋、無糖豆漿

友善點

有蛋白質、含膳食纖維

少踩雷

燒餅油條、煎餃

地雷點

高油脂、高碳水

早餐店

這樣選

里肌蛋吐司、總匯蛋吐司、蔬菜里肌蛋餅

友善點

有蛋白質、有飽足感

少踩雷

鐵板麵、奶酥厚片、小熱狗、炸物

地雷點

高碳水、高油糖、加工品

麵店

這樣選

湯麵中小碗、滷蛋、豆干、燙青菜

友善點

有蛋白質、麵量可控

少踩雷

麻醬麵、羹麵

地雷點

高油脂、高鈉、勾芡

便當店

這樣選

滷雞腿、白切肉、烤肉類、飯少

友善點

優質蛋白質、白飯可減量

少踩雷

炸排骨、炸雞腿、滷汁淋飯

地雷點

高油脂、醬汁過量

鐵板燒

這樣選

乾煎主餐、青菜、飯少

友善點

優質蛋白質、肉菜比例佳

少踩雷

醬炒主餐、續白飯

地雷點

高油脂、高鈉

自選型外食

鹹水雞

這樣選

雞肉、青菜菇類、調味選清淡

友善點

優質蛋白質、肉菜比例佳

少踩雷

百頁、甜不辣、雞皮

地雷點

加工品、高油、高鈉

滷味

這樣選

青菜、菇、蛋、豆干、瘦肉

友善點

有蛋白質、自選彈性高

少踩雷

百頁、甜不辣、火鍋料、王子麵

地雷點

加工品、高碳水、高油脂

火鍋

這樣選

肉片、青菜、菇、豆腐、清湯底、薄鹽 /
日式醬油+蔥薑蒜

友善點

優質蛋白質、肉菜比例佳

少踩雷

麻辣鍋底、火鍋料、丸餃類、沙茶醬

地雷點

高油、高鈉、加工品