

減脂外食小抄

20 家常見外食 減脂期怎麼選？

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

店家	這樣選	友善點	少踩雷	地雷點
7-ELEVEN	茶葉蛋、關東煮 (蘿蔔、杏鮑菇、豆腐)、無糖豆漿	有蛋白質、油脂低、高纖維	涼麵、義大利麵、蔬果汁	醬料多、高碳水、糖分高
全家	雞胸、雞肉沙拉、冰心地瓜	優質蛋白質、高纖澱粉	飯糰、麵包、咖哩飯	高碳水、精緻澱粉、高油脂
星巴克	鮮奶拿鐵	有蛋白質、無糖	燕麥拿鐵	植物奶迷思、熱量易低估
路易莎	瑪芬堡、蛋堡類	有蛋白質、有飽足感	可頌、抹醬貝果、甜磚壓	高油脂、高碳水

速食 / 連鎖

店家	這樣選	友善點	少踩雷	地雷點
----	-----	-----	-----	-----

麥當勞	麥脆雞腿、滿福堡類	優質蛋白質、有飽足感	薯條、玉米湯、蘋果派	高碳水、高鈉
Subway	6吋雞肉類、菜加滿、清爽醬料	優質蛋白質、蔬菜量可拉高	培根起司類、濃醬組合	加工肉類、油脂醬料疊加
麥味登	原塊嫩雞滿分堡、嫩煎雞肉沙拉	優質蛋白質、有飽足感	鐵板麵、法式吐司、奶茶	高碳水、高油糖
肯德基	原味雞、無糖茶	優質蛋白質、碳水比例相對少	咋啦雞腿堡全餐加蛋塔	炸粉、高油、高糖
摩斯漢堡	摘鮮綠堡、和風炸雞	有蔬菜、有蛋白質、相對低碳	炸蝦堡、炸豬排堡	炸物、高油脂

正餐連鎖

店家	這樣選	友善點	少踩雷	地雷點
八方雲集	水餃、燙青菜、清湯	有蛋白質、顆數好估	鍋貼、酸辣湯	高油脂、勾芡、高鈉
吉野家	牛丼、雞丼	優質蛋白質、飯量可調	炸豬排丼、麻婆咖哩丼	炸物、重醬、高鈉
大戶屋	烤魚、雞肉、鍋物定食	優質蛋白質、白飯可減量或換五穀飯	南蠻雞、炸豬排定食	炸物、高油脂、高糖醬汁

台式日常

店家	這樣選	友善點	少踩雷	地雷點
永和豆漿	全麥饅頭夾蛋、無糖豆漿	有蛋白質、含膳食纖維	燒餅油條、煎餃	高油脂、高碳水
早餐店	里肌蛋吐司、總匯蛋吐	有蛋白質、有飽	鐵板麵、奶酥厚片、	高碳水、高油

	司、蔬菜里肌蛋餅	足感	小熱狗、炸物	糖、加工品
麵店	湯麵中小碗、滷蛋、豆干、燙青菜	有蛋白質、麵量可控	麻醬麵、羹麵	高油脂、高鈉、勾芡
便當店	滷雞腿、白切肉、烤肉類、飯少	優質蛋白質、白飯可減量	炸排骨、炸雞腿、滷汁淋飯	高油脂、醬汁過量
鐵板燒	乾煎主餐、青菜、飯少	優質蛋白質、肉菜比例佳	醬炒主餐、續白飯	高油脂、高鈉

自選型外食

店家	這樣選	友善點	少踩雷	地雷點
鹹水雞	雞肉、青菜菇類、調味選清淡	優質蛋白質、肉菜比例佳	百頁、甜不辣、雞皮	加工品、高油、高鈉
滷味	青菜、菇、蛋、豆干、瘦肉	有蛋白質、自選彈性高	百頁、甜不辣、火鍋料、王子麵	加工品、高碳水、高油脂
火鍋	肉片、青菜、菇、豆腐、清湯底、薄鹽 / 日式醬油＋蔥薑蒜	優質蛋白質、肉菜比例佳	麻辣鍋底、火鍋料、丸餃類、沙茶醬	高油、高鈉、加工品