



撰文●曾莉嘉、陳旭英 攝影●張文智 設計●何慧敏

# 健康至尊全盒

新春將至，又要花心機擺靚全盒。但傳統全盒離不開煎炸油膩和高糖多鹽的零食，日日係咁食，假期後實變肥豬豬啦！

在現今注重健康的新年代，是時候為新春全盒來個「健康大革命」了。今期養和營養師余思行特別為我們設計一個健康至尊全盒，教大家如何食得開心又滿足！



**降膽固醇果仁：**  
 焦糖腰果、鹽焗杏仁係好味，但高糖高鹽兼高脂，應以無鹽、有殼、未經烘製及含高不飽和脂肪酸的果仁代替。  
**Whole Blue Diamond Almonds 杏仁 \$39.9/包 B**  
 每安士 (23 粒) 熱量..... 158 卡路里  
 蛋白質..... 5.9 克  
 碳水化合物..... 5.9 克  
 脂肪..... 13.8 克  
 纖維素..... 3 克  
**開心果 \$54/包 A**  
 每安士 (49 粒) 熱量..... 161 卡路里  
 蛋白質..... 6.05 克  
 碳水化合物..... 7.6 克  
 脂肪..... 13 克  
 纖維素..... 2.9 克

**低鹽瓜子：**  
 傳統紅、黑、奶油瓜子高鹽、有染色劑，以葵花瓜子或南瓜子代替，美味得來又含高單元不飽和脂肪酸。  
**SunSol Pumpkin Seeds Roasted and Salted 鹽焗南瓜子 \$12.1/包 A**  
 每安士 (50 粒) 熱量..... 169 卡路里  
 蛋白質..... 9.3 克  
 碳水化合物..... 3.2 克  
 脂肪..... 13.5 克  
**香瓜子 \$12.9/包 A**  
 每安士 (1/4 杯) 熱量..... 190 卡路里  
 蛋白質..... 7 克  
 碳水化合物..... 5 克  
 脂肪..... 16 克  
 纖維素..... 2 克

**脆脆米餅：**  
 非油炸的脆卜米餅，油分少，卡路里不高，可代替爽口菓、煎堆、油角等油炸食物。  
**礦燒海苔米餅 \$13/包 C**  
 每小包熱量..... 68 卡路里  
 碳水化合物..... 10.5 克  
 脂肪..... 2.5 克  
**旺旺雪餅 \$17.9/包 A**  
 每小包熱量..... 73 卡路里  
 碳水化合物..... 11 克  
 脂肪..... 3 克

**香口零食：**  
 想多點花款，亦可加入即食的炭燒元貝，有口感，又不是太甜，亦沒有加太多鹽，美味亦不錯。  
**北海道炭燒元貝 \$126/包 C**  
 每粒熱量..... 13 卡路里  
 蛋白質..... 2.8 克  
 碳水化合物..... 0.3 克  
 脂肪..... 0.12 克

**低 GI 餅乾：**  
 牛油曲奇香口卻含高飽和脂肪及糖分，兩塊有成 108 卡路里；改用無糖製的曲奇或餅乾取代，熱量低，糖尿病人也可吃。  
**GI Dr 百邦低糖健康朱古力曲奇 \$14/包 C**  
 每小包熱量..... 45 卡路里  
 碳水化合物..... 4.6 克  
 脂肪..... 2.5 克  
 鈣質..... 117 毫克  
**每日果實餅 \$28/包 C**  
 每小包熱量..... 80 卡路里  
 碳水化合物..... 15.5 克  
 纖維素..... 2.2 克  
 鈣質..... 117 毫克

**濃情朱古力：**  
 把高热量的金莎、瑞士蓮，換成可可成分佔 70% 以上的黑朱古力，滿足口腹之餘亦吸收豐富的抗氧化物質。  
**明治特濃朱古力 86% \$18.5/盒 A**  
 每粒熱量..... 19 卡路里  
 蛋白質..... 0.4 克  
 碳水化合物..... 1.2 克  
 脂肪..... 1.4 克

**無添加乾果：**  
 用無添加糖的杏脯、提子乾、西梅取代傳統糖蓮子、糖冬瓜或糖蓮藕等，不但較多纖維、碳水化合物，又有豐富維他命 C。其中有有機果條的營養等於一個蘋果，好抵食。  
**Kettle Valley Biologique Organic Fruit Snack 有機果條 \$9.5/條 B**  
 每條熱量..... 70 卡路里  
 碳水化合物..... 16 克  
 纖維素..... 1 克  
**Sunsweet California Prunes 西梅 \$25.9/包 A**  
 每小包熱量..... 25 卡路里  
 蛋白質..... 0.25 克  
 碳水化合物..... 6 克  
 纖維素..... 0.75 克  
**特級地中海杏脯 \$27.9/包 A**  
 每份 (4 粒) 熱量..... 74 卡路里  
 碳水化合物..... 18 克  
 纖維素..... 1.4 克

**無糖糖果：**  
 可取代高糖分的瑞士糖、椰子糖、大白兔糖、果汁糖等等，但要注意無糖糖果只是無添加砂糖或蔗糖，多數加果糖或糖醇（例如木糖醇）來製造甜味，相對糖分及卡路里較低，建議大家留意食物標籤。  
**Fifty 50 Low Glycemic Island Fruit Hard Candy \$24.5/包 D**..... 7.5 卡路里/粒  
**Double D Sugar free Fruit Drops \$9.9/包 A**..... 9 卡路里/粒  
**Golightly Creme Doublers Blueberry & Creme \$16.6/包 B**..... 21 卡路里/粒

**健康小貼士：**  
 余思行提醒大家，由於全盒內全是正餐以外食物，多食實會增磅，故每日應以吸收二百卡路里為限。而全盒中食物，亦以獨立包裝為佳，而果仁類最好選有殼的！



Shop list :  
 A 惠康 B 百佳 C 零食物語 D city'super