



少鹽少糖健康食譜 - 蔬菜及水果類



今日的菜式是：

彩色水果乳酪芭菲杯

材料（2人分量）：

材料	分量
葵花籽 / 南瓜籽	2 茶匙
藍莓	10 粒
奇異果	半個
香蕉	半條
原味穀麥片	2 湯匙
低脂原味乳酪	半至 1 杯
可可粉	少量



圖片只供參考

步驟

1. 將水果按個人喜好切粒或不同形狀。
2. 將水果、穀麥片和乳酪逐層置於杯中。
3. 灑上可可粉，即成。

注意：切水果時小心切傷！

煮食小貼士

- 選擇低脂或脫脂奶類製品可減低飽和脂肪攝取量，有助預防過重
- 建議完成後儘快食用，或需放入雪櫃保持低溫，以免乳酪出水或變壞

營養小貼士

- 水果含有豐富維他命、纖維及植化素，有助預防便秘情況，並維持免疫力及健康
- 低脂原味乳酪含有鈣質，有助骨骼及牙齒健康

少鹽少糖貼士

- 這食譜沒有游離糖或高鈉質的調味料
- 小食中使用不同的新鮮水果，可為菜式增添天然甜味和減低游離糖的使用量
- 若要使用罐頭/急凍水果時，建議選擇無游離糖的產品
- 天然可可粉沒有游離糖，能夠增加香味之餘減少添加糖攝取

食譜的含糖及鈉含量

以一人分量計算，此食譜平均提供：

- 游離糖*： 0 克糖分（相當於每日攝取糖分的建議上限約 0 %）
- 另外也有約 9 克天然糖存在於食物中
- 鈉： 111 毫克鈉質（相當於每日建議攝取鈉上限約 7.5 %）

*游離糖是指包括由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖和雙糖以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分

參考資料：中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量2023年版》及世界衛生組織