

外食簡易熱量 換算技巧

新北市立聯合醫院
營養科 王琇稜營養師



主角-大美

1. 158公分，48公斤
2. 雖平日上班從事靜態作業，但下班會和朋逛街且也會作家事
3. 平日活動都靠步行

第一步 了解自己的BMI

BMI BODY MASS INDEX 身體質量指數
= 體重(公斤) / 身高(公尺平方)
大美BMI $\rightarrow 48(\text{公斤}) / 1.58^2 (\text{公尺平方})$
= **19.22** (公斤/公尺平方)

	BMI
過輕	BMI < 18.5
正常	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
肥胖	27 ≤ BMI

第二步

根據自己的活動量
來算出所需熱量

第二步 根據自己的活動量 來算出所需熱量

活動量	24 ≤ BMI	18.5 ≤ BMI < 24	BMI < 18.5
臥床	20	20~25	30
輕度	20~25	30	35
中度	30	35	40
重度	35	40	45

大美一天所需熱量
= 35 × 48(公斤)
= 1680(大卡)

食物分類 與份量	1200大卡 (熱量)	1400大卡	1600大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡
全穀根莖	7份	8份	10份	12份	12份	12份
低脂奶類	均建議1杯					
豆蛋魚肉	4份	5份	6份	6份	6份	7份
蔬菜類	均建議1 1/2碗以上					
水果類	2份	2份	2份	2份	3份	3份
油脂類	3茶匙	4 茶匙	4茶匙	5茶匙	6茶匙	6茶匙



知道自己一天所需熱量後

Step 1. 了解各類食物一份的份量

↓

Step 2. 利用 食物代換

↓

~ 增加食物的選擇性 ~

- 全穀根莖類(1份70大卡)
- 1/4碗白飯
 - 1/4碗全穀飯
 - 1/2碗稀飯
 - 1/2碗麵條
 - 1/2碗米粉
 - 1/2米苜目
 - 1/2碗通心粉
 - 蘿蔔糕一塊
 - 蘇打餅乾3片
 - 蓮藕粉2湯匙
 - 五穀粉2湯匙
 - 綠豆2湯匙
 - 薏仁粉2湯匙
 - 燕麥片 3湯匙
 - 2湯匙紅白小湯圓
 - 2湯匙粉圓
 - 1片薄吐司
 - 1/3個饅頭
 - 1片全麥土司

- 二. 蔬菜類
1份25大卡
- 半碗煮熟的菜
- 一碗沒有煮的葉菜類
- 三. 水果類
(1份60大卡)
- 大型水果 1份 : 女生拳頭大
- 大型水果
- 香蕉 1份: 半根

- ### 四、奶類
- 脫脂奶1份:80大卡
 - 低脂奶1份:120大卡
 - 全脂奶1份:150大卡

一份奶類

- 低脂奶240cc
- 鮮奶酪120g(約1個)
- 低脂奶粉3湯匙
- 起司(約2片)
- 選擇低糖優酪乳200cc

13

五、豆魚肉蛋類

- 低脂1份:55大卡
- 中脂1份:75大卡
- 高脂1份:120大卡



(一份豆魚肉蛋類)

一顆蛋
(約65g)



豆漿260cc



一份豆魚肉蛋類

- 一顆蛋(約65g)
- 豆漿260cc
- 1/2盒嫩豆腐
- 2小方格傳統豆腐
- 豆乾35g(約4/5片)
- 兩個三角油豆腐(約55g)
 - 干絲35g
 - 素火腿4薄片
 - 肉鬆3湯匙

16

六.油脂與堅果種子類

- 1.植物油:
大豆油、橄欖油、苦茶油、芥花油
- 2.動物油
豬油、牛油
- 3.其他



1份油脂=1茶匙植物油 1份45大卡

- =1茶匙動物油
- =1茶匙蛋黃醬
- =2茶匙沙拉醬
- =2茶匙芝麻
- =4湯匙酪梨
- =5粒杏仁果
- =10粒開心果
- =1片培根



5毫升



食物分類 與份量	1200大卡 (熱量)	1400大卡	1600大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡
全穀根莖	7份	8份	10份	12份	12份	12份
低脂奶類	均建議1杯					
豆蛋魚肉	4份	5份	6份	6份	6份	7份
蔬菜類	均建議1 1/2碗以上					
水果類	2份	2份	2份	2份	3份	3份
油脂類	3茶匙	4 茶匙	4茶匙	5茶匙	6茶匙	6茶匙

1600卡範例

- 早餐：
煎蛋三明治、低脂奶240cc
- 午餐：
含三樣青菜的雞腿便當、鳳梨125公克
- 晚餐：
豆干、海帶、湯麵一碗、蓮霧2個

20



謝謝聆聽



新北市立聯合醫院 營養科 關心您