



RICKY 減脂食材大補帖

蛋白質 Protein

家禽



雞蛋 135kcal
P12.7 | F8.9 | C1.6



雞胸肉 119kcal
P23.3 | F2.1 | C0



雞里肌 109kcal
P24.2 | F0.6 | C0



雞腿肉 150kcal
P18.9 | F7.7 | C0



火雞肉 141kcal
P21.1 | F5.6 | C0



豬瘦肉 212kcal
P18.7 | F14.6 | C0



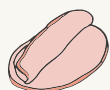
牛腱心 139kcal
P19.8 | F6 | C0



牛肩胛 188kcal
P20 | F11.4 | C1.8



低脂牛絞肉 331kcal
P14.8 | F29.7 | C0



低脂火腿 147kcal
P16.5 | F4.9 | C9

海鮮



鯛魚 110kcal
P18.2 | F3.6 | C2.5



鮭魚 221kcal
P20.2 | F14.9 | C0



鮪魚 100kcal
P23.3 | F0.1 | C0



鯖魚 240kcal
P19 | F19 | C0



透抽 57kcal
P12.2 | F0.6 | C3.7



蛤蜊 37kcal
P7.6 | F0.5 | C2.7



牡蠣 54kcal
P9.4 | F1.6 | C4.2



蝦子 103kcal
P21.9 | F1 | C0

乳製品



希臘優格 56.4kcal
P10 | F0 | C4.1



低脂牛奶 43kcal
P3.1 | F1.3 | C5



脫脂牛奶 42kcal
P3.5 | F0.3 | C6.3



低脂起司 241kcal
P21.7 | F13 | C8.8



高蛋白粉 421kcal
P82 | F7.5 | C4



透明乳清 334kcal
P80 | F0.5 | C2.7

植物性



板豆腐 87kcal
P8.5 | F3.4 | C6



凍豆腐 127kcal
P12.9 | F7.1 | C3.9



天貝 206.2kcal
P17.7 | F10.4 | C10.4



納豆 180kcal
P6.1 | F3.6 | C7.8



黑豆 340kcal
P37 | F14.2 | C33.7



黃豆 359kcal
P35.6 | F15.7 | C32.9



毛豆 116kcal
P14.6 | F3.3 | C12.5



豆漿 32kcal
P3.6 | F1.9 | C0.7



豆乾 192kcal
P19.3 | F10.6 | C6.2

碳水化合物 Carbohydrate

全穀雜糧類



糙米 354kcal
P8.2 | F2.5 | C75.1



胚芽米 358kcal
P8.2 | F1.6 | C76.8



五穀米 348kcal
P8.7 | F2.9 | C72.9



十穀米 362kcal
P14.2 | F3.1 | C69.4



小米 365kcal
P11.3 | F3.7 | C71.7



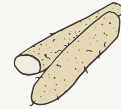
玉米 97kcal
P3.3 | F2.5 | C17.8



地瓜 115kcal
P1.3 | F0.2 | C27.8



馬鈴薯 74kcal
P2.6 | F0.2 | C15.8



山藥 83kcal
P2.8 | F0.1 | C17.8



芋頭 123kcal
P2.5 | F1.1 | C26.4



蓮藕 58kcal
P2 | F0.2 | C13.5



南瓜 69kcal
P1.9 | F0.2 | C17.3



菱角 72kcal
P1.9 | F0.3 | C16.1



蓮子 307kcal
P21.8 | F1.2 | C60.9



薏仁 375kcal
P14.1 | F6.1 | C66.2

麥類



麥片 383kcal
P12.3 | F9.7 | C64.1



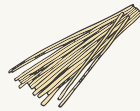
藜麥 379kcal
P11 | F12 | C19



燕麥米 359kcal
P13.3 | F4.4 | C71



蕎麥 353kcal
P11 | F2.9 | C71.3



義大利麵 355kcal
P12.4 | F0.7 | C74.9

豆類



紅豆 290kcal
P20.9 | F0.6 | C61.5



綠豆 312kcal
P22.8 | F1.1 | C63



冬粉 349kcal
P0.1 | F0.1 | C87.5



豌豆仁 108kcal
P9.2 | F0.4 | C21.7



鷹嘴豆 338kcal
P19.4 | F5.8 | C61



花豆 288kcal
P21.2 | F1.7 | C59



皇帝豆 115kcal
P8 | F0.4 | C21



蠶豆 88kcal
P8 | F0.7 | C18

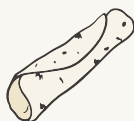
其他



全麥土司 290kcal
P10.4 | F6.4 | C48.1



雜糧麵包 251kcal
P10 | F3.8 | C46.4



蛋餅皮 228kcal
P5.7 | F3.7 | C43.7



越南春捲皮 237kcal
P8.3 | F0.7 | C50.4



水果



香蕉 82kcal
P1.5 | F0.1 | C22.1



小番茄 30kcal
P0.9 | F0.2 | C7.3



火龍果 49kcal
P0.9 | F0.4 | C12.4



木瓜 36kcal
P0.6 | F0.1 | C9.9



藍莓 57kcal
P0.7 | F0.3 | C14.5



李子 45kcal
P0.7 | F0.3 | C11.9



橘子 38kcal
P0.8 | F0.2 | C10



蘋果 49kcal
P0.2 | F0.1 | C13.9



芭樂 33kcal
P0.7 | F0.1 | C9.8



蓮霧 34kcal
P0.4 | F0.2 | C9



奇異果 52kcal
P1.1 | F0.3 | C14



草莓 36kcal
P1 | F0.2 | C9.3

脂肪 Fat

油品



橄欖油 884kcal
P0 | F100 | C0



酪梨油 900kcal
P0 | F100 | C0



苦茶油 883kcal
P0 | F99.9 | C0



亞麻仁油 820kcal
P0 | F92.8 | C6.9



魚油 902kcal
P0 | F100 | C0

堅果



奇亞籽 422kcal
P21.7 | F31.8 | C34.8



杏仁 588kcal
P23.4 | F56.9 | C14.8



核桃 655kcal
P15.4 | F67.9 | C11.2



腰果 556kcal
P16.4 | F43.7 | C35.2



南瓜籽 552kcal
P25.9 | F47.2 | C19.5



葵花籽 486kcal
P26.8 | F39.3 | C25.8



開心果 573kcal
P22.4 | F52.7 | C20.1



花生 478kcal
P28.8 | F38.5 | C20.6

營養標示皆為每100克 熱量(kcal) | P蛋白質(g) | F脂肪(g) | C碳水化合物(g)