

# 吃得對！

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



## 智慧小訣竅：為你的早餐加分！

早餐使你精力充沛，讓你有活力開始新的一天。健康的早餐對每個人都很重要。透過這些快速的早餐創意，讓你獲得你所需的早晨營養。

- 用低脂牛奶代替水來製作速食燕麥片。放入葡萄乾或乾蔓越莓和切碎的核桃。
- 添加低脂純酸奶，搭配你最喜歡的脆全麥麥片和藍莓。
- 製作早餐奶昔：將低脂牛奶，冷凍草莓和香蕉混合在一起。
- 玉米粥上撒上一小撮低脂乳酪、菠菜或番茄。在旁邊加個熟雞蛋。
- 在華夫餅上面放上低脂酸奶和鮮桃片。
- 將水煮蛋和低脂奶酪碎一起塞進全麥皮塔麵包 (Pita) 。
- 在墨西哥薄餅(Tortilla)上撒上花生醬，加入香蕉片並捲起來。
- 在烘烤過的全麥百吉餅/貝果 (Bagel)上塗些低脂奶油奶酪，之後放上切成薄片的草莓。
- 把瘦火腿和低脂瑞士奶酪放在烘烤過的全麥英式鬆餅(English Muffin)上。



如果你不喜歡傳統的早餐食品，可嘗試以下的選擇：

- 在烘烤過的全麥百吉餅/貝果(Bagel)上塗些鷹嘴豆泥醬，上面放上黃瓜和番茄片。
- 吃剩的蔬菜素披薩
- 低脂奶酪配水果
- 吃剩的米飯與低脂酸奶，乾果和堅果混合，撒上肉桂粉。
- 在墨西哥玉米薄餅上塗些牛油果泥，拌上黑豆，莎莎醬和低脂車打芝士碎

享用健康的早餐，開始美好的一天！

在以下網站尋找更多健康飲食小訣竅：[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)  
[www.eatright.org/nutritiontipsheets](http://www.eatright.org/nutritiontipsheets)

## 使用微波爐製作的丹佛雞蛋小漢堡

(製作1份)

### 材料：

- 1湯匙碎洋蔥
- 2湯匙碎紅或綠甜椒
- 1個雞蛋
- 1湯匙水
- 1片熟火腿（切碎）
- 1個小漢堡或全麥英式鬆餅（切成一半後烘烤）

### 做法：

1. 將胡椒粉和洋蔥放入8盎司的小模子或奶油杯或小碗中。用微波爐加熱30秒，然後攪拌。
2. 加入雞蛋，火腿和水。攪拌至和雞蛋混合。
3. 將微波爐設定為高，加熱30秒後攪拌，當雞蛋幾乎凝固，再微波30–45秒。注意：從微波爐中取出後，雞蛋會繼續烹煮並變硬。
4. 如有需要，加鹽和胡椒粉調味。和麵包一同食用。

### 每份營養資料：

卡路里：240

蛋白質：16克

總脂肪：6克

總碳水化合物：29克

飽和脂肪：2克

膳食纖維：4克

鈉：550毫克

來源：通過預算工具包實現你的MyPlate目標 (Meeting Your MyPlate Goals on a Budget Toolkit)，MyPlate國家策略合作夥伴；MyPlate廚房 (MyPlate Kitchen) (以前是煮什麼？(What's Cooking?))，美國農業部攪拌碗 (USDA Mixing Bowl)。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：