

大家樂精選：

- A. 吞拿魚麥包三文治（半份）+ 鮮奶麥皮 + 熱奶茶（走甜）= 397卡路里
 B. 吞拿魚麥包三文治 + 熱檸茶（走甜）= 288卡路里
 C. 番茄雞蛋麥包三文治 + 檸茶（走糖）= 291卡路里

以下，陳勁芝為
大家在各連鎖大快餐
店，選出健康早餐，
大家不妨從明天起便
試試早餐新配搭！

早餐
減卡話
咁
易

陳勁芝說，減肥不外乎
減少每日進食熱量，並控制脂
肪攝取量。要達到此目的，毋須
大費周章，只要稍為改變一下
平日的飲食習慣，便能輕易達到。

「如果每周能減少攝取3,500卡路
里，每周便能減一磅體重。3,500卡
路里驟聽來好像很多，其實每日
只是減少500卡路里。如何在日
常餐單中減少500卡路里？這就
是從早餐開始，運用乾坤大挪
移之法，將熱量在不知不覺
中變走！」她說。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

美國註冊營養師 陳勁芝

變走卡路里，有以下4法：

1 飲品減卡

陳勁芝教路，早餐熱飲一般有糖有奶，熱
量約為84卡路里（奶茶及咖啡），如能將
其改為無糖飲品，例如熱檸檬茶，即可減
少84卡路里攝取量；就算只將奶茶、咖啡
減去糖分，亦可以減少30卡路里（以一包
糖計）。」

2 咖啡精減卡

如果你是每天必到咖啡店的「咖啡精」，每
朝無啡便沒精神，陳勁芝教你購買時可選擇
脫脂奶，並用高杯裝改為中杯裝，走忌廉，
走糖漿便可減少約80至200卡路里。

3 三文治變輕怡

如果你喜歡吃三文治早餐，第一招
是「走牛油」，可減去45卡路里；
第二招是高脂餡變低脂餡，例如你
平日愛吃餐肉蛋治（563卡路里），
將其轉為走牛油火腿蛋治，便可減
197卡路里，如轉為走牛油番茄焗蛋
治，更可減278卡路里！

4 低卡麵食

如果平日你愛以麵食做早餐，高卡變低卡
話咁易：

例1：沙嗲牛肉麵（600卡路里）→ 火腿通
粉（248卡路里）= 減去352卡路里

例2：肉丁麵（675卡路里）→ 雪菜肉絲米
（300卡路里）= 減去375卡路里

5 餐包/多士變小吃

很多時麵食早餐都奉送多士或牛油麵包，陳勁芝指
出一碗麵食有足夠碳水化合物，再加一份多士實
屬超額，故她建議不如將多士留作午餐前小
吃，以符合小吃多餐原則，又不會浪費。

「將多士或牛油麵包減去，這份早餐又
可以減80至125卡路里。」

如跟足以上指示，早餐減去100至300卡路里實在
輕而易舉，絕無難度！

大快活超值早餐

- D. 阿活即煎雙蛋 + 火腿湯通粉 + 牛油多士 = 500卡路里
（如煎雙蛋少吃一隻蛋黃及牛油多士，可減199卡路里
= 307卡路里）
 E. 雪菜肉絲煎蛋湯米粉 + 即磨咖啡 = 435卡路里
 F. 鮮奶（無糖）燕麥 + 阿活煎雙蛋 + 牛油厚多士 + 即磨
咖啡 = 585卡路里
 （如少吃一隻蛋黃，牛油厚多士，可減199卡路里 = 386
卡路里）
 G. 鮮茄雞扒湯通粉 + 熱檸茶（代糖或無糖）= 456卡路里

美心有營早餐

- H. 火腿蛋三文治（走牛油）+ 奶茶/咖啡（走糖或代糖）= 420卡路里
 I. 茄蛋三文治（走牛油）+ 奶茶/咖啡（走糖或代糖）= 339卡路里
 J. 蛋白麥皮（無糖）+ 多士即磨咖啡（代糖）= 281卡路里
 K. 清甜南瓜雜菌米線 + 熱檸茶（走甜）= 264卡路里

G

E

J

K