



**少選**

- 烧排骨、滷水雞髀
- 鴨翼、內臟
- 豬耳、紅腸、生腸
- 煙蹄、乳豬、海蜇
- 糯米飯、盅飯、炒飯、油麵、河粉、瀨粉、伊麵



減肥人士外出進餐，往往大歎難點菜，因為菜牌上滿是高脂高卡選擇，健康配搭少之又少！不過營養師教路，只要細心挑選，仍然有不少適合減肥或注重健康人士，今期就教大家外出飲食小貼士，及為大家精選多款500卡路里午餐！

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：陳承峰

## 燒味多選與少選


**多選**

- 白切雞、油雞、燒鵝、燒鴨（全部去皮、少汁、走薑蓉）
- 瘦叉燒（去脂肪、走醬汁）
- 瘦燒肉（去皮、去脂肪）
- 白飯、清湯米粉、幼/粗麵及粉絲（走油、少汁）



英國註冊營養師  
**余思行**

營養師余思行說，經常有減肥人士埋怨外出進餐根本無法達到健康要求，那怕只是點一碗粉麵加一杯飲品，已經超出該餐的熱量預算；就算辛苦計算以達到低卡要求，卻是口淡味寡之選，吃後完全不滿足！減肥，莫非只是捱餓的代價？

余思行說，健康飲食是一種生活習慣，是一種態度，只要你學懂一些挑選法則，便容易在芸芸食肆選出美味又飽肚的食物！

以下是一些外出進餐時可以多挑選，及一些應減少進食的食物：



- 用大量油分煮過或高脂的肉類，如煎蛋、炒蛋、煎豬扒、炸雞扒、腸仔和午餐肉
- 含有大量醬汁的通粉、意粉和飯類，如黑椒汁、沙嗲汁、咖喱汁和白汁、咖喱牛腩飯、魚香茄子飯、咕嚕肉飯
- 炒、燴和焗的通粉、意粉和飯
- 所有用免治牛肉、鹹牛肉、煙肉、扎肉、紅腸和芝士製成的食物

# 500卡路里精選



**多進食**

- 火腿、鮮牛肉、雪菜肉絲、海鮮、肉片、蛤蜊、鮑魚、雞肉、燒牛肉、燒味
- 配清湯米粉、通心粉、意粉、烏冬、蛋麵
- 白切雞、燒味飯（去皮、去脂肪、走汁）
- 菜遠肉片飯、西芹雞柳飯、鮮茄牛肉飯（少汁）
- 瑞柱冬瓜粒湯飯、蒸魚/豆腐飯、雜錦海鮮湯烏冬


**出街  
吃饭**

# 500卡路里精選