

早餐必须吃!十大营养瘦身早餐



不吃早餐害处多,可是你知道吗?营养不平衡的早餐同样有害健康。比如,品种单一营养不全面的;过于油腻不好消化的;生冷易伤脾胃的……吃下这样的早餐也是危险多多!所以,记得吃早餐,更要记得吃好早餐!荤素搭配、干稀得当、富于变化、营养全面,这样的早餐才是健康好早餐!



烧牛肉+牛奶+苏打饼干

牛肉:2小块
牛奶:250毫升、苏打饼干50克

营养价值分析:这款早餐的能量为350千卡,约为一名成年女性全天所需的1/4。蛋白质15克,脂肪15克,碳水化合物35克,还含有生理所需的无机盐和钙质。

综合评价:这组搭配的突出特点是便捷,几乎不需要任何额外加工,非常适合忙碌的上班族。虽然全都是即食品,但营养配比非常合适。当然,对牛奶敏感的人士要当心了,别让迅速发生的胃肠道反应使你不堪,不妨换作温酸奶或是豆奶。

豆奶+蛋白质粉+火腿面包

豆奶:250毫升
豆奶的口味多种多样,可以根据自己的喜好随意选择。当然,热热的鲜豆浆也有相似的营养价值。蛋白质粉:1勺(约10克)

火腿面包:1个
营养价值分析:这款早餐的能量为300千卡,蛋白质25克,脂肪10克,碳水化合物27克,还特别含有植物雌激素。

综合评价:如果上午时段将面临脑力的和体力的双重负荷,不妨在早餐中添加蛋白质粉,它会让人精力特别充沛。

番茄蛋汤+烧面包片+煎香肠

番茄蛋汤:1碗
加底油把番茄沙司略炒,添水烧开,勾芡,甩蛋,调味,就成了。

烧面包片:2片
如果喜欢,也可以再准备些果酱或奶酪。

煎香肠:1根
选一根自己喜欢的口味的香肠切段,一端切花刀,在滚油中煎一煎即成。

营养价值分析:这款早餐的能量为450千卡,蛋白质15克,脂肪15克,碳水化合物50克,还特别含有抗衰老的番茄红素。



综合评价:许多人在上午时段的工作效率偏低,总好像还没睡醒,所以他们需要振奋精神的早餐,番茄蛋汤有浓郁的酸味,而烧面包片和煎泥肠的焦香绝对能把五官全部唤醒。

蔬菜豆腐汤+蒸红薯+小酱菜

这三样东西的制作非常家常,并不繁杂。酱菜可以购买现成的,每次不要吃太多以防摄取了过多的盐分。

营养价值分析:这款早餐的能量为300千卡,蛋白质150克,脂肪5克,碳水化合物50克,还含有适量的钠盐和维生素。

综合评价:这是低脂肪热量的早餐,清淡的豆腐蔬菜汤能补充夜晚身体丢失的水分,蒸红薯是主要的能量来源,还可以促进肠道的正常蠕动,小酱菜是用来扼制红薯食后返酸的。

芝麻汤圆+红糖发糕+炝拌瓜条

超市有各种粮谷制品可以用作早餐食材,顺便还可以再购买一些生拌小菜。早晨需要做的就只是烧开水,煮几只汤圆,热一热发糕。

营养价值分析:能量350千卡,脂肪5克,蛋白质10克,碳水化合物65克(其中单糖10克)还含有人体所需维生素和矿物质。

综合评价:一顿能吃到芝麻、糯米、玉米面等多种谷粮的早餐,无疑是很有营养的,虽然脂肪的比例稍低,但却无须担心会很快产生饿感,因为糯性的東西和粗粮能延缓肠胃吸收,令这顿早餐的饱腹感更持久。

红茶+小面包

一杯热热的、淡淡的红茶,几只迷你小面包,虽然简单,但特别方便。

营养价值分析:这款早餐的能量为150千卡,蛋白质5克,脂肪5克,碳水化合物20克(其中单糖5克)。

综合评价:习惯晚起的人也需要在起身后少量进食,一杯红茶的作用是温润肠胃,几只小面包所提供的少许能量不会影响到稍后午餐的胃口,又可以补充空空的感觉,带给午餐更大的从容。

煮玉米+蛋花胡萝卜丝粥

提前煮好的玉米,早晨用微波炉加热,炒胡萝卜丝烩到粥里,将熟时甩蛋花,用盐调味。

营养价值分析:这款早餐的能量为300千卡,蛋白质18克,脂肪8克,碳水化合物40克,还富含维生素,特别是抵抗辐射的维生素A。

综合评价:从事与人交流的工作,早餐后应该保持口气清新,啃一啃玉米,咂几口淡淡的咸粥,能让人从内到外都清清爽爽。

例汤+蔬菜沙拉+扬州饭

煲汤是女人拿手好戏,蔬菜沙拉的原料也可以因地制宜,只不过扬州炒饭恐怕需要准备些虾仁、火腿、胡萝卜之类的东西,外加一锅好饭。

营养价值分析:这款早餐的能量应在500千卡上下,营养全面,特别是浓浓的例汤所提供的游离氨基酸等鲜味物质,能充分刺激胃酸的分泌,唤起旺盛的食欲。

综合评价:总会有不那么匆忙的日子,在早晨,一边计划着郊外野游,一边准备不丰盛的早餐。那么就按照这样的方式来吧,只是不要添加太多的盐分和味精,以免外出后异常口渴。

煎蛋+奶酪熏鱼三明治+鲜橙汁

如果用不粘锅可以减少煎蛋的用油量。奶酪和熏鱼一般要外买,可选用汇源100%橙汁。

营养价值分析:这款早餐的能量为370千卡,蛋白质25克,脂肪15克,碳水化合物35克,还含有丰富的维生素C。

综合评价:在一个阳光和煦的早晨,动手准备一份西式早餐吧,而且不妨尝试冷餐,以便充分体味食物带来的异域风情。洋为中用的好处是早餐营养的充足全面。

菜肉馄饨+小笼包

这个早餐可以提前买回来。超市里有冰冻的成品出售,早上起来热一热就可以了。你家附近的小吃店里,他们独具特色的菜肉馄饨和灌汤小笼包也许值得顾客经常光顾。

营养价值分析:这款早餐的能量为400千卡,蛋白质20克,脂肪25克,碳水化合物20克,还能提供肉食中所含的L-肉碱,来帮助脂肪代谢,为肌肉增添动力。

综合评价:这样的早餐无疑是高脂肪的,脂肪的特点是消化和吸收慢。如果要经历一个奔波的上午,并且没有办法定时午餐,倒不妨享受一下,为身体储存一些缓释放的能量。