

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
营养含量分析: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。

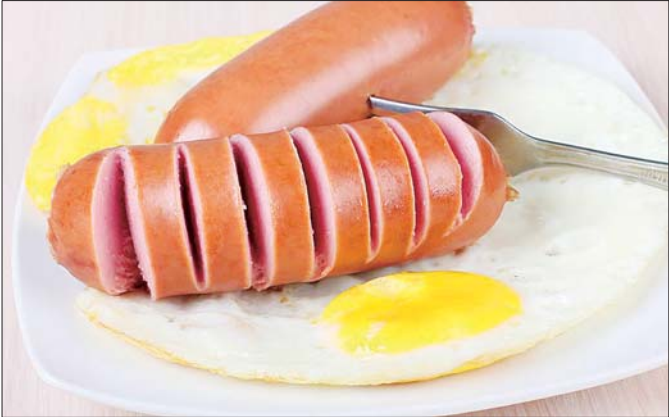
综合评价:这组搭配的突出特点是便捷，几乎不需要任何额外加工，非常适合忙碌的上班族。虽然全都是即食品，但营养配比非常合适。当然，对牛奶敏感的人士要当心了，别让迅速发生的胃肠道反应使你难堪，不妨换作温酸奶或是豆奶。

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
营养含量分析: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。
营养含量分析: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。

营养含量分析: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+炆拌瓜条

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。
营养含量分析: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，因为糯性的东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。
营养含量分析: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。
营养含量分析: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，咽几口淡淡的咸粥，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

如果不粘锅可以减少煎蛋的用量。奶酪和熏鱼一般要外买，可选用汇源100%橙汁。
营养含量分析: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和灌汤小笼包也许值得顾客经常光顾。

营养含量分析: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。