



香港特色：早餐篇

一日之計在於晨，早上起來到茶餐廳吃頓豐盛早餐，自然整天心情舒暢！但原來常見早餐款式，暗藏高熱量與高脂肪陷阱，孕媽媽選擇時要留神了。

常見港式早餐的脂肪含量與熱量

沙爹牛肉公仔麵 30g / 667kcal

清湯牛腩河 18g / 580kcal

榨菜肉絲湯米 7.1g / 350kcal

火腿通粉 3.5g / 248kcal

火腿炒蛋三文治 7.6g / 360kcal

蕃茄焗蛋三文治 8g / 266kcal

煉奶煮麥皮 5g / 400kcal

只要配搭得宜，麵食或三文治同樣輕怡

別以為三文治一定比常見的麵食早餐健康，像炒蛋三文治在製作時加上大量牛油及 2 - 3 隻蛋來烹調，若再加上餐肉的話，熱量隨時比一碗麵還高！改配焗蛋或芝士作餡料，順道走走牛油，那就食得更安心。相反，只要避過脂肪含量較高的即食麵及沙爹醬汁、牛腩餐肉等高脂肪

配料，麵食如榨菜肉絲湯米等也是不錯的選擇，想再健康點還可選配火腿絲、鮑魚絲、蕃茄、鮮牛肉等食材，口味也更豐富。選擇麥片作早餐的話，應盡量避免以高糖高脂的煉奶作調味，改以營養更全面的脫脂奶煮製。同時，為了補充蛋白質及鈣質吸收，還可以配上一隻焗蛋，又或是片裝芝士呢！

孕媽媽健康吃點心 Tips

1. 吃湯粉麵時，緊記減少飲湯，有助減少吸取溶於湯中的鈉和脂肪。
2. 點三文治時，可選擇「走牛油」，因為每一湯匙牛油已有 108kcal ！
3. 咖啡或奶茶的卡路里約 84kcal，若加兩茶匙糖便為 124kcal 。早餐可選無糖種類，如熱檸檬茶，或走糖奶茶或咖啡。

溫馨提示：

以中式蒸包點作早餐，相對西式飽點用油更少，熱量與脂肪量也較低；可以選擇菜肉飽等，避免如叉燒、蓮蓉、奶黃等高糖高脂餡料。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。