



## 牛奶堅果麥片 15分鐘

牛奶堅果燕麥片加入多種健康配料，如提供大量維他命及礦物質的乾果、富含Omega-3 脂肪酸的亞麻籽以及蛋白質豐富的南瓜籽。在懷孕中、後期需適當增加卡路里攝取，高纖維的燕麥片是絕佳的熱量來源，而且含有豐富的蛋白質、脂肪、維他命 B 群及礦物質，當中的β-葡聚糖更具有降低膽固醇、調節血糖、促進腸道健康的功效。

### 材料及份量：(4 人分量 )

Anmum™ 孕婦奶粉 150 克

原片燕麥 150 克

亞麻籽 30 克

水 1 公升

乾果 (杏脯 30 克、提子乾 15 克)

南瓜籽 14 克

合桃碎 7 粒

## 做法：

1. 將水以大火煮沸後，加入原片燕麥及亞麻籽後轉用小火煮 5-8 分鐘。
2. 乾果切粒；南瓜籽及合桃碎在乾鍋略為炒香。
3. 燕麥片離火後混合奶粉攪拌，然後加入乾果、南瓜籽及合桃碎。

## 溫馨提示：

燕麥營養價值豐富，但並非吃得愈多愈好。建議每天食用燕麥的份量上限為 75 克，以免妨礙礦物質吸收，而且增加攝取膳食纖維的同時，必須補充足夠水分，否則反而會令便秘的機會大增。

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。