



# 規律的飲食

\*\*多種飲食限制可能限制允許的食物\*\*



## 早餐:

### ♥ 主菜

炒蛋/低膽固醇/水煮蛋  
 烘蛋搭配：  
 洋葱/青椒/番茄/蘑菇/起司/火腿  
 優酪乳煎餅  
 法式吐司  
 早餐墨西哥夾餅  
 早餐三明治

### 麥片

♥ Grits  
 ♥ 燕麥粥  
 ♥ 麥乳  
 ♥ 米果  
 糖霜玉米片  
 ♥ 玉米片  
 ♥ Cheerios  
 ♥ Special K  
 ♥ 葡萄乾小麥片

### ♥ 水果

蘋果  
 香蕉  
 橘子  
 新鮮水果杯  
 梨片  
 桃子  
 蘋果醬

### 配菜

薯餅  
 豬肉香腸  
 ♥ 火雞香腸培根  
 ♥ 乾酪  
 ♥ 香草或草莓優格  
 ♥ 希臘優格

### 糕餅

貝果  
 ♥ 全麥/白麵包  
 ♥ 英式馬芬餅  
 乳餅乾  
 馬芬餅：藍莓/原味

## 午餐/晚餐:

### 主菜

♥ 漢堡  
 熱狗  
 嫩雞  
 法式醬汁  
 烤雞三明治  
 烤起司  
 ♥ 素食漢堡  
 烤蔬菜捲餅

♥ 義大利麵/筆管麵  
 義式蕃茄醬或肉醬  
 披薩  
 ♥ 帕馬森起士雞肉  
 墨西哥餡餅：起司、雞肉、蔬菜  
 ♥ 墨西哥夾餅沙拉：雞肉或牛肉  
 墨西哥夾餅：雞肉或牛肉  
 牛肉通心粉

肉餅  
 ♥ 燉肉  
 ♥ 蜜汁烤雞  
 ♥ 蜜汁豬里肌  
 ♥ 烤火雞胸肉  
 ♥ 烤雞胸肉  
 ♥ 脆烤吳郭魚  
 熟食三明治：火雞、火腿、烤牛肉、雞肉沙  
 拉、鮭魚沙拉、雞蛋沙拉

### 配菜

♥ 紅蘿蔔  
 ♥ 青豆  
 ♥ 玉米  
 ♥ 豌豆  
 ♥ 花椰菜  
 ♥ 黃節瓜  
 ♥ 夏南瓜  
 ♥ 白米  
 ♥ 馬鈴薯泥  
 ♥ 西洋芹煮馬鈴薯  
 牛排薯條  
 通心粉和起司  
 麵包醬  
 ♥ 餐包  
 ♥ 玉米馬芬餅  
 馬鈴薯脆片

### 飲料

牛奶：脫脂/零乳糖/大豆  
 咖啡/無咖啡因  
 ♥ 冰茶：甜或不加  
 檸檬汁  
 ♥ 可樂（健怡）  
 ♥ 檸檬/萊姆（低糖）  
 薑汁汽水  
 橘子蘇打水  
 ♥ 蘋果汁  
 ♥ 橘子汁  
 ♥ 糖葡萄汁  
 ♥ 蔓月莓汁  
 ♥ Crystal Lite：  
 檸檬或莓果

### 湯/沙拉

♥ 雞肉麵  
 蕃茄  
 ♥ 馬鈴薯濃湯  
 雞肉濃湯  
 ♥ 田園蔬菜  
 ♥ 牛肉/雞肉/蔬菜湯  
 沙拉：  
 凱薩、香料雞肉或主廚沙拉  
 ♥ 田園沙拉  
 麵食沙拉  
 ♥ 涼拌捲心菜  
 ♥ 黃瓜沙拉  
 ♥ 乾酪與水果盤

### 甜點

♥ 香草薄餅  
 ♥ 全麥餅乾  
 餅乾  
 ♥ 天使蛋糕  
 巧克力布朗尼  
 蘋果派  
 甘藷派  
 布丁：香草或巧克力口味  
 果凍  
 冰淇淋：香草、巧克力、草莓口味  
 雪酪：柳橙或萊姆口味  
 檸檬水果冰

♥ 標註低鈉選擇，適合低鈉或心血管健康飲食