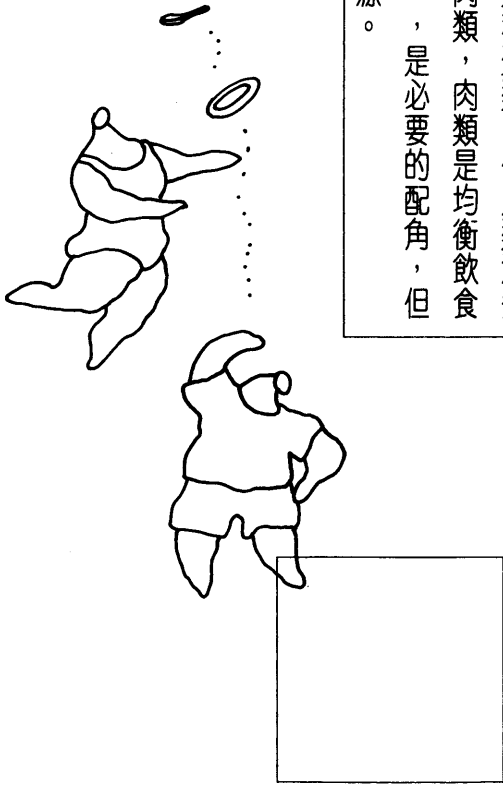


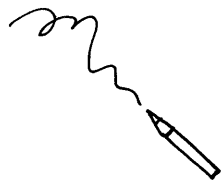
肉類的熱量

品質最好的蛋白質是乳類和蛋類，但人類消費最多的蛋白質食物卻是肉類，肉類是均衡飲食不可缺的四大類食物之一，是必要的配角，但不是每日熱量的最佳來源。



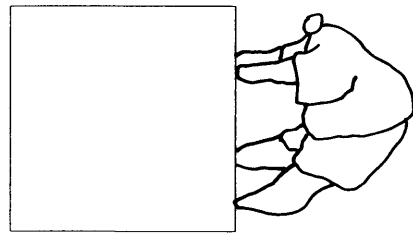
蛋類（最佳蛋白質來源，但蛋黃每天只限吃一個）

種類	單位	重量	熱量
生蛋白(含九成水分)	1個	33公克	15卡
生蛋黃(含五成水分)	1個	17公克	65卡
全蛋	1個	50公克	80卡
油煎	1個	46公克	85卡
水煮	1個	50公克	80卡
荷包蛋	1個	50公克	80卡
炒蛋	1個	64公克	95卡



魚蝦、肉類（魚蝦和去皮的雞肉熱量較低，其他肉類熱量較高）

種類	單位	重量	熱量
炸蝦		100 公克	224 卡
鮪魚 罐頭		100 公克	200 卡
培根 煎	2 片	15 公克	85 卡
切牛肉 帶肥肉 煎		85 公克	245 卡
切牛肉 去肥肉 煎		72 公克	140 卡
牛肉 肥肉多 烤箱烤	1 片	85 公克	375 卡
牛肉 肥肉少 烤箱烤	1 片	85 公克	165 卡
沙朗牛排 帶肥肉	1 片	85 公克	330 卡
沙朗牛排 去肥肉	1 片	56 公克	115 卡
牛排 帶肥肉	1 片	85 公克	220 卡
牛排 去肥肉	1 片	68 公克	130 卡



炒牛肉片	1份	250	300
羊腿肉 帶肥肉		85	235
羊腿肉 去肥肉		71	130
豬火腿 帶肥肉		85	245
豬排 帶肥肉	1片	78	305
豬排 去肥肉	1片	56	150
香腸		100	320
雞胸肉 去骨		79	160
雞腿肉 去骨		76	180

