

1 1/3個魚柳包
2個麥當勞漢堡包
1個麥當勞巨無霸
3 1/3件薯餅
9件麥樂雞
1件肯德基炸雞胸
1包麥當勞大薯條
3件香辣炸雞腿
5件燒雞腿
5隻香蕉
5個嘉頓衛星包(凍)
2個雞蛋包
1 2/3個椰絲奶油包
3杯Dreyer's Belgian Triple Chocolate 雪糕 (120ml)
2碗鮮奶燉蛋
1條油炸鬼
8個橙
6 1/2個蘋果
2 1/2碗番薯糖水
5件煎蘿蔔糕
3碗豆腐花
3安士杏仁
1 1/3碗魚片湯河
半碟魚香茄子飯
1碗貢丸湯粉
半碟白切雞飯
3件芋角
4個雞包仔
1個雞球大包
2500克節瓜 (19碗)
670克蓮藕 (6碗)
2碗皮蛋瘦肉粥
6 1/2隻雞蛋
1,900克南瓜 (16碗)
1,470克芥蘭 (21碗)
2,000克椰菜花 (4個中)
1,500克西蘭花 (3個中)
2,700克番茄 (22個中)

很多人對食物份量沒有概念，含多少卡路里也不知道，於是吃多了熱量，卻又吃不飽！

本期營養師就教大家認識500卡路里的食物，這500卡路里你可以用來吃五隻香蕉，夠飽肚，又或用來吃一件炸雞胸，可能吃後仍肚空空。這一餐你會將500卡路里分給哪些食物呢？

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰



英國註冊營養師 余思行

卡路里

有幾多?