

水果類健康配料

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
A. 藍莓	30	17	0.1	4.4	0.7
B. 奇異果	40	24	0.2	5.9	1.2
C. 杧果	40	26	0.1	6.8	0.7
D. 士多啤梨	40	13	0.3	3.1	0.8

高纖及穀物類

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
E. 粟米片	10	36	0.1	8.7	0.3
F. 原味麥片	10	32	0.2	8.0	1.8
G. 甜味粟米片	10	37	0	9.1	0.2
H. 水果圈	10	38	0.3	8.6	0.2
I. 燕麥 (granola)	23	43	1.3	7.3	0.7
J. 紅豆 (糖水煮)	55	130	0	30.3	4
K. 芝麻	23	130	11	5.9	3.2
L. 亞麻籽	23	123	9.7	6.6	6.3
M. 杏仁片	15	87	7.6	3.0	1.6



配料
味亂加!

甜味類及糖果類

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
N. 消化餅	15	25	1.2	3	0.2
O. M & Ms	40	200	8.4	28.4	0.8
P. Oreo	15	71	3.2	10.5	0.5
Q. 彩針糖	30	30	0	7.2	0
R. 椰果	40	/	/	/	/
S. 朱古力醬	30	84	0.3	19.5	0.8

乳酪雪糕愛好者，要食得健康，就要聽陳勁芝貼士：



- 1 乳酪雪糕每100克熱量約為100卡路里，同等份量雪糕為200卡路里。吃一杯乳酪雪糕，等於半杯雪糕的熱量。如要控制體重，每次應只選100克份量，配料不宜多於50克。
- 2 乳酪雪糕底有不同味道挑選，如綠茶或朱古力味，熱量基本沒有差別。大家要注意的是乳酪雪糕底的脂肪含量，要看清楚真的是脫脂！小心不要被96%脫脂誤導，因為96%是以重量計算，即每100克有96克不是脂肪，有4克是脂肪，這正代表它是全脂乳酪雪糕。



美國註冊營養師
陳勁芝

乳酪雪糕



近年乳酪雪糕大熱，每逢七八九月，不論大人、細路都一人一杯乳酪雪糕為盛夏降溫！

乳酪雪糕之所以大受歡迎，因為它比雪糕低脂和低卡，兼有豐富益生菌，吃後無半點罪咎感！乳酪雪糕又可加上不同配料，色彩悅目增加口感，吃後特別開心！不過就是這些配料，分分鐘令低脂乳酪變高脂甜品！

吃乳酪要食出健康，今期就要聽營養師解說，並為你選配最有益配料！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 產品攝圖：yo mama 設計：黃琪琪

乳 酪雪糕 (frozen yogurt) 由牛奶、牛奶製品、糖及益生菌製成，當中的脂肪由0.5%-6%不等，視乎是脫脂 (0%)、低脂 (1-2%) 還是全脂 (3-6%)，但脂肪比例整體較雪糕為低 (雪糕約含10 - 20%脂肪)。糖分佔總成分的15-17%，用以增添甜味及令乳酪更豐盈。

由於市面上的軟體乳酪雪糕含較多水分，故同等體積的乳酪雪糕，熱量比雪糕低得多，加上它有保護腸道的益生菌，及含鈣質，故大家都覺得乳酪雪糕較雪糕有「營」！

別以為乳酪雪糕的鈣質跟酸乳酪的一樣高，其實以每半杯比較，它的鈣質含量只有原味酸乳酪的一半。

不過營養師陳勁芝提醒，大行其道的乳酪雪糕專門店以自選配料為賣點，人人看見色彩繽紛的配料即忍不住加了一款又一款，到頭來配料多過乳酪，大大增加卡路里。而配料中又有不少高卡選擇，最受兒童歡迎的M&M's朱古力豆、Oreo餅碎、彩虹糖等等，統統可以為你增加一百卡路里以上！



乳酪/雪糕營養表 (1/2=約120毫升)

味道	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	鈣質 (克)
原味脫脂無糖	63	0	8.7	6.5	225
原味脫脂	110	0	24.0	4.4	132
原味全脂	114	4	17.4	2.9	103
雲呢拿雪糕	137	7.3	15.6	2.3	84
皇牌雪糕 (Ha-Daz)	270	18	21	5	150

健康
之選!



水果鮮味乳酪杯

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
小杯乳酪雪糕	143	131	0	28.8	0
藍莓	30	17	0.1	4.4	0.7
杧果	40	26	0.1	6.8	0.7
士多啤梨	40	13	0.3	3.1	0.8
		187	0.5	43.1	2.2

高纖營養乳酪杯

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
大杯乳酪雪糕	200	183	0	40.3	0
燕麥 (granola)	23	43	1.3	7.3	0.7
紅豆 (糖水煮)	55	130	0	30.3	4
芝麻及亞麻籽	23	126	10.3	6.3	4.8
		482	11.6	84.2	9.5

七彩朱古力乳酪

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
朱古力乳酪雪糕	190	220	3	46	6
粟米片	3	11	0	2.6	0.1
香蕉乾	3	16	1	1.8	0.2
彩針糖	3	9	0	2.2	0
棉花糖	3	10	0	2.4	0
熊仔軟糖	9	36	0	8.9	0
		302	4	63.9	6.3

*備註：1.以上產品只作參考，不作宣傳用途。
2.上述產品的營養數據以一般脫脂乳酪作計算。
實質營養數據以各乳酪店公布為準。閱

七彩乳酪杯

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
小杯乳酪雪糕	143	131	0	28.8	0
M & Ms	40	200	8.4	28.4	0.8
Oreo 15	15	71	3.2	10.5	0.5
彩針糖	30	30	0	7.2	0
		432	11.6	74.9	1.3

脆脆乳酪杯

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
大杯乳酪雪糕	200	183	0	40.3	0
粟米片	10	36	0.1	8.7	0.3
水果圈	10	38	0.3	8.6	0.2
消化餅	15	25	1.2	3	0.2
		282	1.66	0.6	0.7

夏日清新果味

	重量 (克)	熱量 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維 (克)
雲呢拿乳酪雪糕	190	220	3	46	6
菠蘿	10	6	0	1.6	0
藍莓	14	8	0	2	0.4
士多啤梨	10	3.2	0	1	0.2
柚子	6	4	0	1	0.2
小麥胚芽	7	7	0.2	1	0.3
		248.2	3.2	52.6	7.1



高纖營養乳酪杯

七彩朱古力乳酪

脆脆乳酪杯

夏日清新果味