

Dreyer's D collection New York Style Blueberry Cheesecake



高糖

食用份量：100毫升
 熱量：189卡路里
 蛋白質：2.7克
 脂肪：9.3克
 碳水化合物：23.4克
 糖：21.9克

雀巢neapolitan3色



<100卡

食用份量：100毫升
 熱量：95卡路里
 蛋白質：1.1克
 脂肪：5.3克
 碳水化合物：10.5克

Dreyer's Chocolate Cake



食用份量：100毫升
 熱量：147卡路里
 蛋白質：2.5克
 脂肪：7.8克
 碳水化合物：16.6克

Dreyer's D collection madagascar vanilla macadamia nut



食用份量：100毫升
 熱量：183卡路里
 蛋白質：2.6克
 脂肪：12.2克
 碳水化合物：15.6克

Dreyer's Vanilla Chocolate Chip



食用份量：100毫升
 熱量：109卡路里
 蛋白質：1.6克
 脂肪：6.4克
 碳水化合物：11.2克

Dreyer's D collection belgian triple chocolate



食用份量：100毫升
 熱量：183卡路里
 蛋白質：3.3克
 脂肪：10.2克
 碳水化合物：19.3克

Dreyer's Real Strawberry



食用份量：100毫升
 熱量：110卡路里
 蛋白質：1.6克
 脂肪：5.4克
 碳水化合物：13.7克

Haagen Dazs 流心法式嫩蛋雪糕



高糖

食用份量：100毫升
 熱量：225卡路里
 蛋白質：2.7克
 脂肪：13.1克
 碳水化合物：24.1克
 糖：20.3克

Dreyer's Mint Chocolate Chip



食用份量：100毫升
 熱量：124卡路里
 蛋白質：1.9克
 脂肪：7.3克
 碳水化合物：12.7克

Haagen Daz 流心朱古力雪糕



食用份量：100毫升
 熱量：223卡路里
 蛋白質：3.9克
 脂肪：13克
 碳水化合物：22.6克

Dreyer's Vanilla



食用份量：100毫升
 熱量：116卡路里
 蛋白質：1.9克
 脂肪：6.7克
 碳水化合物：12克

雪糕很高脂

營養師陳勁芝說，傳統雪糕主要成分是忌廉、牛奶、蛋黃及糖，飽和脂肪含量很高。每100克雪糕可含達18克脂肪，7克飽和脂肪，比100克肉眼牛扒還要高，而每款雪糕的卡路里亦隨其脂肪含量而增加。市面上大部分雪糕每100克含90至300卡路里不等。偶爾進食，當然無妨，但如每星期想吃一至兩次雪糕人士，則應選擇較低脂低卡的款式，以代替其他甜品。

雪糕很高鈣

牛奶含豐富鈣質，故此雪糕均含一定鈣質。以雲呢拿雪糕為例，每球（144克）雪糕含約184毫克鈣，都算是高鈣甜品。只是大家要留意，每一球約有30克糖，牛奶亦含脂肪，所以熱量不低，一般都有200卡路里以上。不過夏日雪糕特別滋味，一般健康人士每周可吃一、兩球雪糕，以代替飲食中的其他甜品；糖尿病患者及需要控制飲食人士，應先諮詢營養師意見。以下陳勁芝教大家選擇貼士，並網羅熱門產品，為大家選出最健康雪糕。

美國註冊營養師 陳勁芝

教你揀 軟雪糕

夏日炎炎，有甚麼勝過在太陽傘下沙灘席上軟雪糕？可能是在冷氣間滋滋悠悠大啖雪糕吧！最軟！
 無論是在室內或戶外，總之有雪糕吃就最軟！
 很多減肥人士或注重健康人士都認為雪糕卡路里高，一吃實令身形變肥胖，應戒絕！其實，只要懂得選擇及節制，雪糕亦可以融入健康飲食當中，變成夏日良伴。今日就由營養師教你揀雪糕。

雪糕營養大搜查!

Haagen-Dazs Green Tea



食用份量：100毫升
 熱量：218卡路里
 蛋白質：4克
 脂肪：13.8克
 碳水化合物：19.6克

雀巢香芋味雪糕



食用份量：150毫升
 熱量：124卡路里
 蛋白質：1.5克
 脂肪：5.6克
 碳水化合物：16.9克

Haagen-Dazs Vanilla



食用份量：100毫升
 熱量：224卡路里
 蛋白質：3.8克
 脂肪：15.2克
 碳水化合物：18.1克

Dreyer's Toasted Almond



食用份量：120毫升
 熱量：161卡路里
 蛋白質：2.8克
 脂肪：10.2克
 碳水化合物：14.5克

Haagen-Dazs Strawberry



食用份量：100毫升
 熱量：222卡路里
 蛋白質：3.6克
 脂肪：13.9克
 碳水化合物：20.7克

Dreyer's Mango Sensation



食用份量：120毫升
 熱量：157卡路里
 蛋白質：1.8克
 脂肪：7.4克
 碳水化合物：20.8克

雀巢Supreme核桃杏仁朱古力



食用份量：100毫升
 熱量：127卡路里
 蛋白質：2.1克
 脂肪：7.4克
 碳水化合物：13克

Dreyer's Cookies 'N Cream



食用份量：120毫升
 熱量：144卡路里
 蛋白質：2.2克
 脂肪：8.1克
 碳水化合物：15.5克

雀巢Supreme特濃碎朱古力



食用份量：100毫升
 熱量：139卡路里
 蛋白質：2.3克
 脂肪：8.5克
 碳水化合物：13.1克

New Zealand Natural Hokey Pokey

食用份量：119毫升
熱量：145卡路里
蛋白質：2.4克
脂肪：7.5克
碳水化合物：16.7克



New Zealand Natural Cookies & Cream

食用份量：119毫升
熱量：175卡路里
蛋白質：2.9克
脂肪：9.7克
碳水化合物：19克



Haagen Dazs Choc Choc Chip

食用份量：100毫升
熱量：247卡路里
蛋白質：3.9克
脂肪：16.3克
碳水化合物：21.2克



New Zealand Forest Berry

食用份量：125毫升
熱量：145卡路里
蛋白質：3克
脂肪：2.4克
碳水化合物：27.8克
糖：24.1克



高糖
低脂

New Zealand Natural Mango Sorbet

食用份量：119毫升
熱量：92卡路里
蛋白質：0.1克
脂肪：0克
碳水化合物：22.9克



最低卡
零脂肪

Haagen Dazs ice cream smoothie raspberry & summer berries

食用份量：100毫升
熱量：156卡路里
蛋白質：1.4克
脂肪：6.9克
碳水化合物：22.2克



選擇指引：

- 1 以小杯裝為佳，一般每杯份量約為100、120、150毫升，熱量由100-300卡路里不等，以每週不超過300卡路里甜品的前提下，大家應盡量選小杯裝。
- 2 有部分雪糕用脫脂奶或不含脂肪，有高膽固醇問題人士可選以脫脂奶製成的雪糕。不過陳勁芝提醒，以脫脂奶雪糕製成的雪糕，糖分會略高，要控制糖分攝取人士（如高血糖及高三酸甘油酯人士）要特別留意。
- 3 杯裝雪糕份量有大有小，故要比較哪一杯最低卡或最低脂，應以其每100毫升的營養成分表為標準。
- 4 家庭裝雪糕以每100毫升為食用份量，一雪糕球大約是150毫升，即大約等於三分二個雪糕球，大家食用時應留意份量。而選購時盡量選每100毫升熱量不高於200卡路里為佳。另由於家庭裝容易吃多，故應節制，每次只吃一球，切忌捧着一大桶家庭裝雪糕不停吃，因為一桶家庭裝雪糕由500毫升至800毫升不等，熱量達900-1,200卡路里！



Ben & Jerry's Chunky Monkey

食用份量：114毫升
熱量：290卡路里
蛋白質：4克
脂肪：18克
碳水化合物：29克
糖：27克



高卡
高糖

Ben & Jerry's New York Super Fudge Chunk

食用份量：114毫升
熱量：300卡路里
蛋白質：5克
脂肪：18克
碳水化合物：31克
糖：20克



最高卡
高糖

Haagen Dazs Mango & Passion Fruit

食用份量：100毫升
熱量：225卡路里
蛋白質：3.1克
脂肪：12.1克
碳水化合物：25.9克
糖：21.7克



高糖

Ben & Jerry's A Cookie Affair

食用份量：114毫升
熱量：272卡路里
蛋白質：4克
脂肪：15.4克
碳水化合物：30克
糖：23克



高卡
高糖

Ben & Jerry's Strawberry Cheesecake

食用份量：114毫升
熱量：260卡路里
蛋白質：3克
脂肪：15克
碳水化合物：28克
糖：22克



高卡
高糖

Haagen Dazs Mango

食用份量：100毫升
熱量：216卡路里
蛋白質：2.9克
脂肪：11.7克
碳水化合物：24.7克

