

高蛋白、高熱量飲食

高齡營養新時代
吃的下、吃的夠、吃的對

這是一種蛋白質含量較普通正常飲食為高的飲食，每日每公斤體重至少需要 1.5 公克蛋白質，同時為了讓這些蛋白質發揮功能，熱量供給每日 每公斤體重至少 35 大卡。

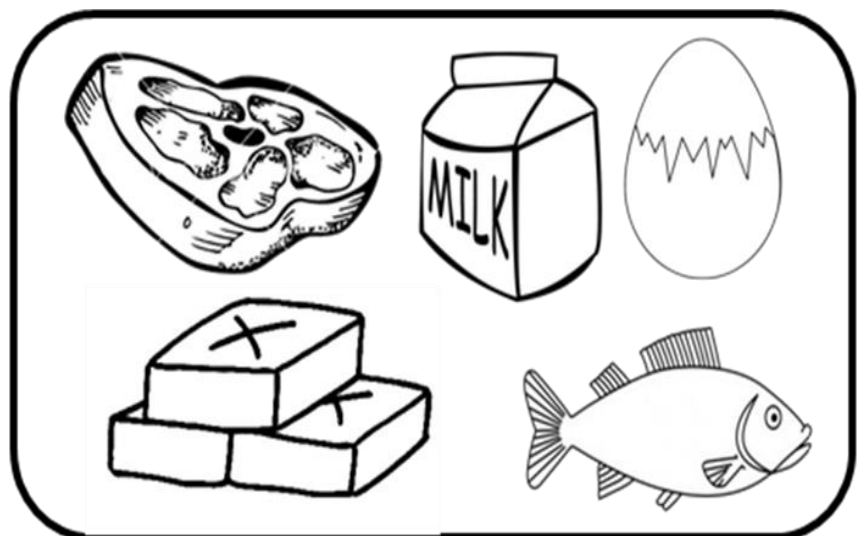
★飲食原則★

1. 以均衡飲食為原則，食物份量需經營養師諮詢設計。
2. 營養不良者必須採循序漸進的方式，以避免由口進食時造成再餵食症候群發生。
3. 少量多餐，補充高蛋白高熱量點心或商業配方。
4. 高生理價蛋白質(豆魚蛋肉類、乳品類)應占每日蛋白質總量的 1/2 以上。
5. 以黃豆蛋白取代部分動物蛋白來避免攝取過多的飽和脂肪及膽固醇含量高的食物。
6. 遵照醫生指示補充適量維生素與礦物質。

吃的對

優質蛋白質：

豆、魚、蛋、肉、奶



每天飲食建議量：熱量 _____ 大卡、蛋白質 _____ 公克



【高蛋白高熱量點心DIY】

吃的夠

(一般市售之營養補充品請依營養師指示食用)

木瓜牛奶



熱量 200 大卡/蛋白質 11 公克

木瓜 200 克(碗裝 8 分滿, 2 碗)+低脂奶粉 3 湯匙(1 湯匙 25 克)

堅果芝麻糊

熱量 205 大卡/蛋白質 12 公克

市售堅果芝麻糊 1 包



+ 高蛋白粉 10 公克
+ 麥芽糊精 10 公克

雞蓉玉米粥

熱量 245 大卡/蛋白質 12 公克

市售玉米濃湯 1/4 包 + 稀飯 1 碗



+ 雞絞肉 2 湯匙

營養奶酪

熱量 290 大卡/蛋白質 11 公克

市售均衡營養品 1 罐



+ 吉利丁粉 5 公克
+ 砂糖 10 克

