

F时尚街 43

瘦身食物营养密码

THE NUTRITION
CIPHER OF FOOD
FOR LOSING WEIGHT

瘦身号



10类食物**热量**全公开
卡路里**计算**心中有谱
10种**瘦身**必吃食物营养餐
吃出**健康**和**美丽**
15种常见瘦身食物大盘点
助你轻松拥有**魔鬼身材**

中国时尚巨星胡兵推荐

花8元钱买书 用60分钟看书
瘦身食物营养密码全精通
小小口袋书里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

瘦身食物营养密码 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 5

(时尚街. 第5辑, 瘦身号)

ISBN 7-5442-3360-X

I. 瘦... II. 深... III. ①食品营养②减肥—食物疗法 IV. ①R151.4②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016791号

SHISHANGJIE (43)

时尚街 (43)

SHOUSHENHAO —— SHOUSHEN SHIWU YINGYANG MIMA

瘦身号——瘦身食物营养密码

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3360-X

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

时尚街 43 瘦身号

瘦身食物营养密码

—— The Nutrition Cipher of Food
for Losing Weight ——

南海出版公司

目录

Contents

Part1 各类食物热量表

五谷类食物热量表	6
豆类食物热量表	7
蔬菜类食物热量表	8
水果类食物热量表	11
肉类食物热量表	13
蛋类食物热量表	15
海鲜类食物热量表	15
奶类食物热量表	16
餐点类食物热量表	17
饮料类食物热量表	18

Part2 瘦身必吃的10大食物营养成分与食谱

冬瓜	20
豆腐	23
胡萝卜	26
苦瓜	29
山楂	32
百合	35
洋葱	38
柠檬	41
海带	43
香菇	46

Part3 瘦身食物大观园

番茄	50
冬瓜	50
黄瓜	51
番木瓜	51
魔芋	51
梅子	52
荷叶	52
茶叶	52
食醋	53
土豆	53
玉米须	53
西瓜	54
苹果	54
香蕉	55
酸奶	55

附录

常见食物营养成分表



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

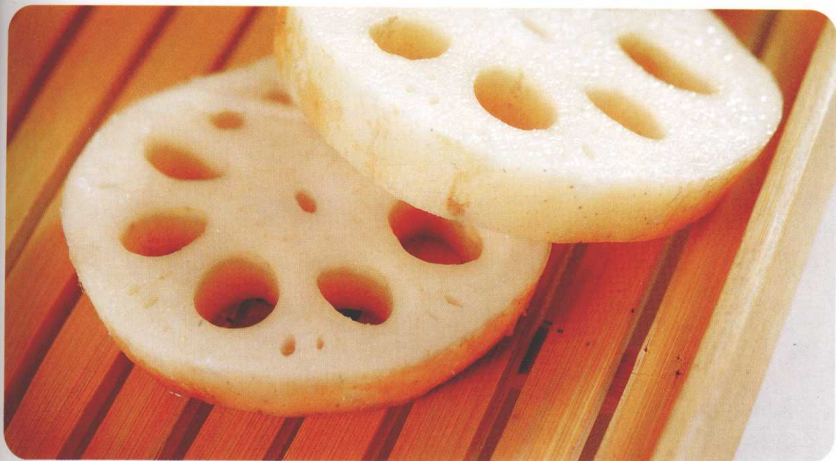


Part 1

The Caloric
Table of
Different Food

各类食物热量表

当你在实施减肥计划时，千万不要购买现成的冷冻或冷藏食品，最好自己烹饪少油低糖的食物，即便是要进食时，也要搭配新鲜蔬菜与水果，才能得到均衡营养。为了让你在减肥大战中，避免因为不了解所进食物的热量成分而摄入过多热量，现将生活中各类常见食物的热量统计出来，这样能让你在减肥时做到心中有数。



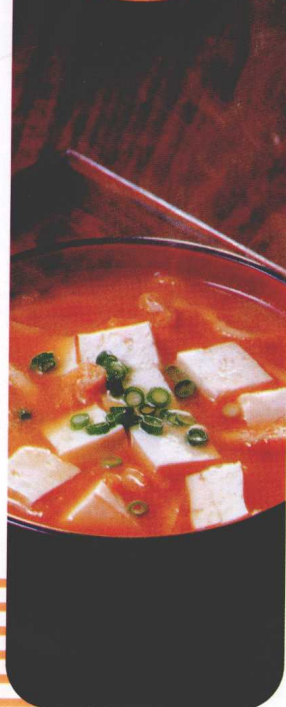
五谷类食物热量表

食品	数量	热量(千卡)
白饭	1碗(135克)	200
粥	1碗(135克)	70
米粉	1碗(135克)	132
面	1碗(135克)	280
方便面	1包(100克)	470
通心粉	1碗(135克)	132
法式面包	1片	80
消化饼	1块	70
朱古力消化饼	1块	109
甜饼干	1块	93
甜面包	1个	210
咸面包	1个	170
通心粉	100克	350
黑芝麻	100克	358
白芝麻	100克	517
荞麦粉	100克	304
鲜玉米	100克	106
白薯干	100克	612
高粱米	100克	351
地瓜粉	100克	336
麸皮	100克	220
黄米	100克	342
馒头	100克	208
香大米	100克	346



豆类食物热量表

食品	数量	热量(千卡)
板豆腐	1块	240
豆腐皮	1片	80
油豆腐	1块	320
嫩豆腐	1块	200
马豆	100克	340
腰豆	100克	336
红豆	100克	341
黄豆	100克	400
罐头茄汁豆	100克	58
盒装豆腐	400克	252
腐竹	100克	387
枝竹	100克	385
豆腐花	100克	62
豆腐丝	100克	201
酱豆腐	100克	151
香干	100克	147
豆腐干	100克	140
上海南乳	100克	138
腐乳(白)	100克	133
臭豆腐	100克	130
北豆腐	100克	98
南豆腐	100克	57
蚕豆	100克	304
白芸豆	100克	296
油豆腐	100克	244
豆奶	100克	30



蔬菜类食物热量表

食品	数量(克)	热量(千卡)
干姜	95	273
蕨菜(脱水)	100	251
竹笋(黑笋, 干)	76	213
竹笋(白笋, 干)	64	196
竹笋(春笋)	66	20
辣椒(青, 尖)	84	23
辣椒(红, 小)	80	32
黄花菜	98	199
紫皮大蒜	89	136
大蒜	85	126
毛豆	53	123
豌豆	42	105
慈姑	89	94
番茄酱(罐头)	100	81
番茄	97	19
芋头	84	79
雪里红	94	24
小葱	73	24
菠菜	89	24
菜花	82	24
茴香	86	24
小叶芥菜	88	24
茭白	74	23
油菜	87	23
南瓜	85	22
柿子椒	82	22
甜菜	90	75
藕	88	70
苜蓿	100	60
山药	83	56
枸杞菜	49	44



食品	数量(克)	热量(千卡)
黄豆芽	100	44
胡萝卜	96	37
扁豆	91	37
蒜苗	82	37
羊角豆	88	37
榆钱	100	36
苦菜	100	35
刀豆	92	35
芥菜头	83	33
西兰花	83	33
香菜	81	31
芹菜叶	100	31
芹菜	67	20
大葱(鲜)	82	30
冬寒菜	58	30
豆角	96	30
白豆角	97	30
青蒜	84	30
豇豆	97	29
圆白菜	86	22
韭黄	88	22
油豆角	99	22
毛竹笋	67	21
茼蒿	82	21
丝瓜	83	20
空心菜	76	20
萝卜缨	93	20
木耳菜	76	20
白萝卜	95	20
油菜苔	93	20
芥蓝	78	19
小水萝卜	66	19
苦瓜	81	19
菜瓜	88	18

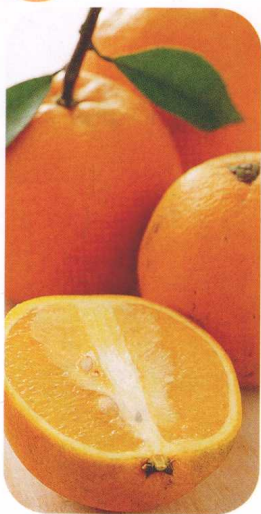


食品	数量(克)	热量(千卡)
西葫芦	73	18
芦笋	90	18
莴笋叶	89	18
绿豆芽	100	18
西洋菜	73	17
黄瓜	92	15
小白菜	81	15
大白菜(青白口)	83	15
大白菜(酸菜)	100	14
大白菜(小白口)	85	14
豇豆(长)	98	29
豌豆苗	98	29
红菜薹	52	29
四季豆	96	28
荷兰豆	88	27
木瓜	86	27
韭菜	90	26
白菜薹	84	25
芸豆	96	25
莴笋	62	14
葫芦	87	14
生菜	94	13
笋瓜	91	12
冬瓜	80	11



水果类食物热量表

食品	数量(克)	热量(千卡)
金丝小枣	81	322
无核蜜枣	100	320
桂圆肉	100	313
大枣(干)	88	298
椰子	33	231
密云小枣	92	214
沙枣	41	200
栗子(鲜)	80	185
芭蕉	68	109
香蕉	59	91
人参果	88	80
海棠	86	73
柿子	87	71
桂圆(鲜)	50	70
荔枝(鲜)	73	70
甘蔗汁	100	64
青皮石榴	55	61
无花果	100	59
红元帅苹果	84	59
猕猴桃	83	56
金橘	100	55
京白梨	79	54
国光苹果	78	54
桃(黄桃)	93	54
葡萄(巨峰)	84	50
桑葚	100	49
青香蕉苹果	80	49
红香蕉苹果	87	49
黄香蕉苹果	88	49
橄榄	80	49
橙子	74	47





食品	数量(克)	热量(千卡)
樱桃	80	46
红富士苹果	85	45
酥梨	72	43
鸭梨	82	43
芦柑	77	43
葡萄(紫)	88	43
桃(五月鲜)	92	43
蜜橘	76	42
菠萝	68	41
雪花梨	86	41
番石榴	97	41
蜜桃	88	41
四川红橘	78	40
枇杷	62	39
小叶橘	81	38
杏	91	36
李子	91	36
柠檬	66	35
李子杏	92	35
哈密瓜	71	34
芒果	60	32
草莓	97	30
杨桃	88	29
杨梅	82	28
香瓜	78	26

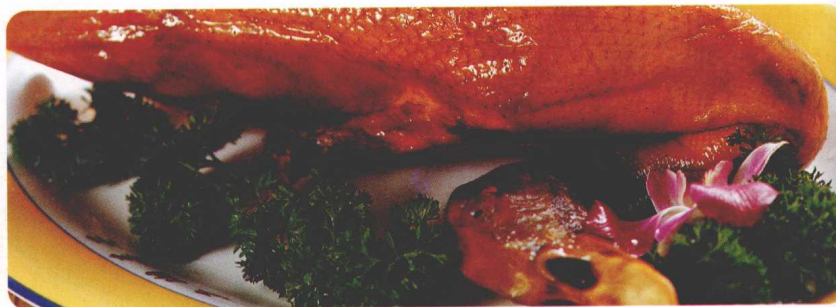


肉类食物热量表

食品	数量(克)	热量(千卡)
猪肉(肥)	100	816
羊肉干(绵羊)	100	588
腊肠	100	584
猪肉(肋条肉)	96	568
牛肉干	100	550
酱汁肉	96	549
鸭皮	100	538
香肠	100	508
牛肉松	100	445
鸡肉松	100	440
北京烤鸭	80	436
肉鸡	74	389
金华火腿	100	318
蒜肠	100	297
烧鹅	73	289
小红肠	100	280
叉烧肉	100	279
猪排骨	72	278
酱鸭	80	266
猪蹄	60	266
鹅	63	245
鸭	68	240
午餐肉	100	229



食品	数量(克)	热量(千卡)
牛蹄筋	100	151
鸭翅	67	146
鸭心	100	143
猪肝	99	129
鹅肝	100	129
鸭肝	100	128
土鸡	58	124
马肉	100	122
猪心	97	119
羊肉(瘦)	90	118
鸡胗	100	118
鹌鹑	58	110
猪肚	96	110
牛肉(瘦)	100	106
猪血	100	55
鸡血	100	49
小肚	100	225
火腿肠	100	212
鸽	42	201
猪大肠	100	191
猪耳	100	190
腊肉	100	181
鸡心	100	172
猪蹄筋	100	156



蛋类食物热量表

食品	数量(克)	热量(千卡)
鸭蛋黄	100	378
鸡蛋黄	100	328
鹅蛋黄	100	324
鹅蛋	87	196
咸鸭蛋	88	190
鸭蛋	87	180
松花蛋(鸡)	83	178
鹌鹑蛋	86	160
鸡蛋(红皮)	88	156
鸡蛋(白皮)	87	138
鸡蛋白	100	60
鹅蛋白	100	48
鸭蛋白	100	47



海鲜类食物热量表

食品	数量	热量(千卡)
鱼柳	120 克	110
白灼虾(中)	1只	10
蟹肉(滚热)	100 克	120
墨鱼	100 克	50
鳕鱼	100 克	75
鳗鱼	100 克	340
鲱鱼	100 克	220
大比目鱼	100 克	90
罐头吞拿鱼(油)	100 克	200
罐头吞拿鱼(水)	100 克	100
龙虾肉	100 克	120
秋刀鱼	100 克	240

