



相关

Link

冰品、饮料的热量分析

通常喝含糖饮料时,因为不可能像品酒一样浅尝辄止,所以总是会喝下许多热量!现在出售的饮料中,多数已有营养标示可供参考,所以在选择时,一定要先看一下,不然就可能喝下许多不想要的热量。

在喝果汁时,不要被“天然”二字欺骗了,虽然天然百分之百纯果汁不似一般饮料只空有热量,但热量也相当高。每100cc的果汁含有50-65大卡的热量,若是以250cc计算,则是125-162大卡(半碗白饭=140大卡热量),热量非常高。

冰品是夏日的重头戏。可是一支普通雪糕最少也有80大卡热量,若是加上巧克力和花生粒,热量就暴增至256大卡,一碗白饭也才270大卡!因此,千万不要为了短暂的凉快,换来未来减重的痛苦。

其实,若是自己制作冰品,就可以把热量控制得相当低,例如冰沙,可以考虑使用水分含量高的水果,例如半斤的西瓜(带皮重),只有大约60大卡的热量,其他如哈密瓜、木瓜、苹果都是可以考虑的水果,同时还可以加一些牛奶,增加钙质和蛋白质的摄取,若能使用代糖,则可以使热量降低许多。

ce 再不惧“冰”纷诱惑

炎炎夏日已经到来,五花八门的甜品让女孩子们心花怒放,可是看着这些诱人的甜品,你是否因为担心它们的热量过高而不敢尝试呢?你是否一次又一次在它们面前徘徊许久迟迟不敢行动呢?你是否已经抑制不住内心对它们的强烈欲望了呢?那就勇敢行动起来吧!找寻属于你的健康甜品!

■文|于文茜 胡冷蕊 ■图|资料

甜“米”新宠

当你在挣扎是喝一杯最爱的高热量奶茶,还是一杯喝不惯却健康的大麦茶时,我偷偷告诉你:别再烦恼了,来一杯现制的米乳吧。

米乳,顾名思义,就是用米浆和五谷杂粮一起调制而成的。像牛奶一样乳白色的原味米乳看起来平淡无奇,但只要喝上一口,浓浓的米香和淡淡的奶味融合在一起的独特口感,绝对会让你在瞬间就认定它。独创出这个健康饮品的江户鱼米,在原味米乳的基础上,又精心增添了摩卡、雪顶和提拉米乳。每一杯米乳都是当场现制,摩卡米乳口感顺滑,奶、摩卡和米乳的味道层次分明。提拉米乳相对浓稠一些,撒在最上面的品牌Logo则为它增添了几分俏皮可爱。

这样健康的新人气饮品在这个夏日当然不容错过,如果你害怕热量高,原味米乳就肯定是首选,但如果你偶尔也想让自己稍稍放纵一下,那么来一杯提拉米乳或是雪顶米乳怎么样?

魅力指数:★★★★

玩味混搭

今夏的甜品,你打算还是选择各种没新意的糖水、布丁、双皮奶吗?不,作为“吃货”的你,显然应该“食客”准备着,孜孜不倦地搜寻各种创新美食。

混搭,已不仅仅是服饰的代名词,甜品也跟着玩起各种创意混搭,在食材的搭配上做足工夫。不但能使你耳目一新,同时也让你的时尚味蕾情不自禁地骚动起来。

当酸奶取代大部分甜腻的奶油,与吐司邂逅,再摆上紫薯球,谷物等各种粗粮,最后再淋上少量的巧克力酱,一道健康酸奶杂粮厚吐司就新鲜出炉啦。许多烘焙爱好者喜欢自己动手做酸奶吐司,但那是在发酵粉中直

接加入酸奶,只能够保留酸奶的味道而不是口感。这款新颖的酸奶吐司则是简单而完美地保留了酸奶爽滑的口感和适中的甜度,配合着各类谷物特有的淡淡甜味,口口都是清凉的健康味道。

再有就是甜品工房的雪山蓝莓酱了。听到这个名字时你或许不以为然,蓝莓酱再熟悉不过了,雪山无非就是沙冰或者冰激凌球。那这一次你可就大错特错了,这里的雪山可是营养功效极好的山药。山药作为中药材的一种,具有养颜保健的功效,并且老少咸宜。酸甜的蓝莓酱配上清淡的山药球,再佐以心仪的水果,简简单单却能带给你不一样的冰凉体验,足以让你爱上这午后的轻松一刻。

看得到的健康低脂和拒绝平庸的搭配组合,喜爱甜品却又不行动的你还在等什么?

魅力指数:★★★

零度诱惑

说起夏天带给女孩子们的各种福利中,冰激凌的人气一直居高不下。可是,幸福指数和热量都很高的冰激凌,往往又让很多女孩望而却步。鱼和熊掌真的不可兼得吗?答案是:不!当然可以兼得!

低脂冰激凌DQ,借着20周年庆,买来了迪士尼授权,推出了以“回味美好童年”为主题的5款迪士尼系列蛋糕。散发着青春朝气的芒果奥利奥、法式浪漫的焦糖布蕾、浓醇诱惑的巧克力布朗尼、酸甜柔软的草莓芝士和清新微涩的抹茶杏仁,蛋糕上调皮可爱的米奇栩栩如生,口味风格各异的冰激凌蛋糕带你重温童年的快乐时光。味觉与视觉并存的豪华盛宴即将登场,并且有高度诱惑的借口:低脂,你抵抗得了吗?

“低热量,低负担”也一直是零冰果师的宗旨。将金



雪山蓝莓

芒果鲜果冰

钱冰,这个由海藻胶、鹿藻胶、乳清蛋白等萃取物制成的天然冰与水果一起放入他们独家的速冰机,不一会儿工夫,一款低脂美味的冰激凌就呈现在你面前了,看起来诱人至极。招牌的芒果冰激凌,入口即化,并不像一般的冰激凌那般甜腻,也没有很重的奶香味,细细碎碎的冰里可以尝出芒果本身的清甜和香味。在炎热的夏日,这样一款爽口又健康低热量的冰激凌是不是帮你了却了心头之虑呢?

无论是独家制作的低脂冰激凌,还是最近越来越流行的大豆或苹果冰激凌,都可以让你的幸福指数在这个夏季直线飙升,更是对暗藏杀机的热量无所畏惧。

魅力指数:★★★★

