

十款营养早餐让你美丽轻盈

人们都说,早餐吃得好,青春不显老,可以看出早餐对于维持我们健康生活状态的重要性。下面,我们就向大家介绍十款健康美味的早餐搭配,让大家做自己的营养师!

一、豆奶+火腿面包=增长精力
豆奶:250 毫升
火腿面包:1 个
营养含量分析:这款早餐的能量为 300 千卡,蛋白质 25 克,脂肪 10 克,碳水化合物 27 克,还特别含有植物雌激素。

综合评价:如果上午时段将面临脑力的和体力的双重负荷,不妨在早餐中添加蛋白质粉,它会让人精力特别充沛。

二、烧牛肉+牛奶+苏打饼干=早餐不浪费
牛肉:2 小块
牛奶:250 毫升
苏打饼干 50 克
营养含量分析:这款早餐的能量为 350 千卡,约为一名成年女性全天所需的 1/4。蛋白质 15 克,脂肪 15 克,碳水化合物 35 克,还含有生理所需的无机盐和钙质。

综合评价:这组搭配的突出特点是便捷,几乎不需要任何额外加工,非常适合忙碌的上班族。虽然全都是即食品,但营养配比非常合适。当然,对牛奶敏感的人士要当心了,别让迅速发生的胃肠道反应使你难堪,不妨换作酸奶或是豆奶。

三、番茄蛋汤+烧面包片+煎香肠=振奋精神
番茄蛋汤:1 碗
烧面包片:2 片
煎香肠:1 根

营养含量分析:这款早餐的能量为 450 千卡,蛋白质 15 克,脂肪 15 克,碳水化合物 50 克,还特别含有抗衰老的番茄红素。

综合评价:许多人在上午时段的工作效率偏低,总好像还没睡醒,所以他们需要振奋精神的早餐,番茄蛋汤有浓郁的酸味,而烧面包和煎煎肠的焦香绝对能把五官全部唤醒。

四、蔬菜豆腐汤+蒸红薯+小酱菜=补水润肠
这三样东西的制作非常家常,并不繁杂。酱菜可以购买现成的,每次不要吃太多,以防摄取过多的盐分。

营养含量分析:这款早餐的能量为 300 千卡,蛋白质 150 克,脂肪 5 克,碳水化合物 50 克,还含有适量的钠盐和维生素。

综合评价:这是低脂肪热量的早餐,清淡的豆腐蔬菜汤能补充夜晚身体丢失的水分,蒸红薯是主要的能量来源,还可以促进肠道的正常蠕动,小酱菜是用来防食用红薯后胃酸的。

五、芝麻汤圆+红糖发糕+炆拌瓜条=粮谷魅力
超市有各种粮谷制品可以用作早餐食材,顺便还可以再购买一些生拌小菜。早晨需要做的就只是烧开水,煮几个汤圆,热一热发糕。

营养含量分析:能量 350 千卡,脂肪 5 克,蛋白质 10 克,碳水化合物 65 克(其中单糖 10 克)还含有人体所需的维生素和矿物质。

综合评价:一顿能吃到芝麻、糯米、玉米面等多种谷粮的早餐,无疑是很有营养的,虽然脂肪的比例稍低,但却无须担心会很快产生饿感,

因为糯性的东西和粗粮能延缓肠胃吸收,令这顿早餐的饱腹感更持久。

六、红茶+小面包=晚起的道理
一杯热热的、淡淡的红茶,几只迷你小面包,虽然简单,但特别方便。

营养含量分析:这款早餐的能量为 150 千卡,蛋白质 5 克,脂肪 5 克,碳水化合物 20 克(其中单糖 5 克)。

综合评价:习惯晚起的人也需要在起床后少量进食,一杯红茶的作用是温润肠胃,几只小面包所提供的少许能量不会影响到稍后午餐的胃口,又可以补充空空的感觉,带给午餐更大的从容。

七、例汤+蔬菜沙拉+扬州饭=从容丰盛

煲汤是女人的拿手好戏,蔬菜沙拉的原料也可以因地制宜,只不过扬州炒饭恐怕需要准备些虾仁、火腿、胡萝卜之类的东西,外加一锅好饭。

营养价值分析:这款早餐的能量应在 500 千卡上下,营养全面,特别是浓浓的例汤所提供的游离氨基酸等鲜味物质,能充分刺激胃酸的分泌,唤起旺盛的食欲。

综合评价:总会有不那么匆忙的日子,在早晨,一边计划着郊外野游,一边准备不丰盛的早餐,那么就按照这样的方式来吧,只是不要添加太多的盐分和味精,以免外出后异常口渴。

八、煮玉米+蛋花胡萝卜丝粥=清新的口气

提前煮好的玉米,早晨用微波炉加热,炒胡萝卜丝烩到粥里,将熟时甩蛋花,用盐调味。

营养含量分析:这款早餐的能量为 300 千卡,蛋白质 18 克,脂肪 8

克,碳水化合物 40 克,还富含维生

素,特别是抵抗辐射的维生素 A。
综合评价:从事与人交流的工作,早餐后应该保持口气清新,啃一啃玉米,咽几口淡淡的咸粥,能让人从内到外都清清爽爽。

九、煎蛋+奶酪熏鱼三明治+鲜橙汁=西风东渐

如果用不粘锅可以减少煎蛋的用油量。奶酪和熏鱼一般要外买,可选用汇源 100%橙汁。

营养含量分析:这款早餐的能量为 370 千卡,蛋白质 25 克,脂肪 15 克,碳水化合物 35 克,还含有丰富的维生素 C。

综合评价:在一个阳光和煦的早晨,动手准备一份西式早餐吧,而且不妨尝试冷餐,以便充分体味食物带来的异域风情。洋为中用的好处是早餐营养的充足全面。

十、菜肉馄饨+小笼包=释放的能量

这个早餐可以提前买回来。超市里有冰冻的成品出售,早上起来热一热就可以了。你家附近的小吃店里,他们独具特色的菜肉馄饨和灌汤小笼包也许值得顾客经常光顾。

营养含量分析:这款早餐的能量为 400 千卡,蛋白质 20 克,脂肪 25 克,碳水化合物 20 克,还能提供肉食中所含的 L-肉碱,来帮助脂肪代谢,为肌肉增添动力。

综合评价:这样的早餐无疑是高脂肪的,脂肪的特点是消化和吸收慢。如果要经历一个奔波的上午,并且没有办法定时午餐,倒不妨享受一下,为身体储存一些缓慢释放的能量。(健康)

本周特色菜



手抓牛尾 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:酱香开胃 筋道滋补



固始早鸭杂 信阳私房菜提供
美食热线:8363588 8395855
食评:焖香佳肴 肉筋味厚



顺德香煎鲛鱼球 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:咸淡适口 入嘴厚道



铁锅虾仁豆腐 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:清香扑鼻 鲜嫩养颜



鲍鱼菇炒牛柳 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:香筋厚重 菇嫩肉滑



锅贴 信阳私房菜提供
美食热线:8363588 8395855
食评:酥香可口 馅料丰富

告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。
投诉热线: 13592220030 13592220015 13938098684

特色酒店
名吃推荐

本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示,有意者请与本报联系。
联系电话:13592220015

周口邢氏海参馆 8100666 8817790
地址:市区周商路兰亭山水四期东门南 50 米

周口峰基酒店 8102999 8103999
地址:市区七一东路峰基庄园东邻

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
地址:淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000
地址:市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址:市区迎宾大道兰亭山水

荣华楼 8223895 8263895
地址:市区八一中路

总商会会馆 8681119
地址:市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址:市区周西路口北 5 0 0 米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址:市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址:市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888
地址:交通路与汉阳路交叉口

信阳私房菜 8363588(文明路店)
8395855(汉阳路南店)
6191777(汉阳路北店)

金顶山

峡谷漂流

JinDing Mountain Valley Drift

天中第一峡谷漂

这个夏天,你漂了吗?

周口市人民的后花园

周口市市民最近的森林峡谷漂流景区

驻马店金顶山旅游开发有限公司漂流项目部 金顶山景区+金顶山峡谷漂流一日游
自驾游线路:周口—漯河—驻马店市—胡庙—金顶山
咨询热线:0396-7388196 传真:0396-7382118
地址:河南驻马店市西20公里

周口水利旅行社

经营许可证:L-HEN16024

本周推出距周口最近、价格最低的

金顶山峡谷漂流

金顶山景区

特价团 138 元/人

(含 128 元峡谷漂流门票、40 元金顶山景区门票及来回车费保险、导服、旅游帽等)

出售金顶山峡谷漂流+金顶山景区散客套票

报名热线:8687111 8687222(周六、周日发团)