

卡路里計算表

穀物類 100g

白飯	109
白粥	50
米粉	120
麵線	330
意粉	133
通粉	130
河粉	238
烏冬	160
拉麵	180
伊麵	380
上海麵	190
全蛋麵	125
即食麵	470
粟米	346
番薯	140
馬鈴薯	93
麥片	365
粟米片	397
白面包	235
全麥包	215
黑面包	218
牛角包	360

蛋及奶類 100g

雞蛋 1隻 50g	81
蛋白 1隻	20
蛋黃 1隻	61
鮮奶 全脂	66
鮮奶 半脂	46
鮮奶 脫脂	33
煉奶	333
芝士	382
乳酪	60
雪糕 雲呢哪	202
豆腐	58
豆腐花	100
豆腐卜	320

肉類 100g

豬肉	235
牛肉	179
羊肉	252
雞肉去皮	79
鴨肉去皮	267
鵝肉去皮	252
火雞去皮	176
兔肉	128
田雞	176
煙肉	560
香腸	320
火腿	338

飲品 1罐 335ml

可樂	136
健宜可樂	10
芬達	115
雪碧	95
檸檬梳打	160
寶礦力	60
橙汁	172
蘋果汁	154
蕃茄汁	60
葡萄汁	115
礦泉水	0
麒麟啤酒	147
百歲啤酒	142
蔬菜汁	106
奶茶	112
咖啡	63
齋啡	0
紅茶	10
烏龍茶	0
檸檬茶 250ml	120
菊花茶 250ml	120
益力多 100ml	100
維它奶	130
鮮奶	160
脫脂奶	100
朱古力奶	180
紅豆冰	240
雜果冰	240
珍珠奶茶	180

堅果類 去殼 1oz

花生	160
杏仁	165
腰果	165
核桃	115
栗子	125
開心果	165
巴西果仁	185
夏威夷果仁	20
榛子果仁	180
葵花子	160
芝麻	150

蔬菜類 100g

菜心	40
芥藍	25
菠菜	22
油麥菜	40
莧菜	40
黃芽白	40
豆苗	40
芥菜	22
生菜	24
蘆筍	21
豆芽	28
椰菜	21
甘筍	42
椰菜花	24
西蘭花	30
芹菜	13
青豆	88
香菇	29
洋蔥	30
矮瓜	25
大蒜	40
蕃茄	19
雪菜	60
竹筍	40
青椒	17
黃瓜	18
絲瓜	40
冬瓜	40

海鮮類 100g

蝦	91
龍蝦	91
蟹	93
鮑魚	98
鰻魚	233
生蠔	66
沙甸魚	207
鯉魚	115
帶魚	139
鱸魚	91
黃魚	78
鮭魚	110
鱧魚	118

水果類 一個中型為準

蘋果	53
橙	50
柑	76
香蕉	112
檸檬	15
西柚	40
楊桃	55
雪梨	45
奇異果	30
牛油果	340
西梅	45
桃	45
杏	17
布霖	35
芒果	100
無花果	21
蓮霧	10
荔枝 粒	12
提子 粒	5
櫻桃 粒	2
士多啤梨 粒	5
蜜棗 粒	23
波蘿 500g	210
西瓜 500g	85
木瓜 500g	130
哈密瓜 500g	125

食油和調味品 15ml

約 1湯匙

花生油	120
玉米油	120
橄欖油	120
大豆油	120
葵花油	120
牛油	100
人造牛油	100
豬油	126
魚肝油	126
生抽	10
花生醬	90
果醬	42
沙律醬	120
沙律汁	60
蕃茄醬	21
蜜糖	92
白砂糖	60
糖漿	84
方糖 2粒	27
鹽	0
黑椒粉	5
紅辣椒粉	10
咖哩粉	5
蒜茸醬	13

消耗卡路里計算表

做家務 30 分鐘

煮飯	-69
洗碗	-68
擦窗	-93
吸塵	-70
插花	-57
打掃	-114
拖地	-133
疊被	-130
車衣	-190
洗衣服	-57
燙衣服	-60
油牆	-137
搬傢俬	-160
洗車	-120
剪草	-130
園藝	-173
劈柴	-179
鋸木	-185

玩樂 30 分鐘

看電視	-36
看電影	-66
溜狗	-130
逛街	-110
唱卡拉 OK	-40
看電視	-36
買東西	-90
郊遊	-120
打 Game	-112

運動 30 分鐘

游泳	-330
打網球	-200
排球	-90
壁球	-360
羽毛球	-135
乒乓球	-120
保齡球	-90
足球	-210
桌球	-135
高爾夫球	-93
踩單車	-120
爬樓梯	-141
跑步	-180
慢跑	-142
快步走	-114
散步	-90
仰臥起坐	-180
跳繩	-224
健身舞	-190
跳舞	-130
劍擊	-300
打拳	-250
柔道	-300
舉重	-165
騎馬	-138
滑雪	-177

其他 30 分鐘

講電話	-33
穿衣服	-41
睡午睡	-24
浸浴	-84
搭車站著	-33
搭車坐著	-53
開車	-82
唸書	-88
工作	-38