

高蛋白、高熱量飲食護理指導

♥ 吃得下、吃得夠、吃得對 ♥

營養吃進去，增強體力，
維持健康好生活！



1 每天吃足夠

- **蛋白質**：每日每公斤體重至少 **1.5 公克**
- **熱量**：每日每公斤體重至少 **35 大卡**



大卡

2 少量多餐

少量多餐
比較好！

- 吃不下時可改成一天多餐
- 兩餐之間補充高蛋白、高熱量點心
- 營養不良者應循序漸進增加攝取



早餐



上午點心



午餐



下午點心



晚餐



3 每餐有優質蛋白質

- 豆、魚、蛋、肉、奶
- 優質蛋白質應占每日蛋白質總量 **1/2** 以上
- 可用黃豆製品取代部分動物性蛋白



4 點心也能補營養

- 可選擇高蛋白、高熱量點心或營養補充品
- 幫助提升每日總攝取量

小點心
大營養！



5 均衡搭配

- 除了蛋白質，也要搭配全穀、蔬菜、水果、乳品與好油脂
- 維生素、礦物質與補充品請依醫師或營養師建議使用



高蛋白高熱量點心小點子

木瓜牛奶



約 200 大卡 /
蛋白質 11 公克

堅果芝麻糊



約 205 大卡 /
蛋白質 12 公克

雞蓉玉米粥



約 245 大卡 /
蛋白質 12 公克

營養奶酪



約 290 大卡 /
蛋白質 11 公克



提醒：實際飲食量請依個人狀況，並與醫師或營養師討論。