

# 大腸鏡檢查瘻肉切除術後飲食

## 大腸鏡檢查瘻肉切除術後飲食



### 餐點推薦ABC

每天所需要的熱量會因為性別、年齡與生活活動強度而有所不同。

男性建議一餐熱量500~800卡，女性建議一餐熱量400~700卡。

A組(主食)\_\_\_卡+ B組(配菜)\_\_\_卡+ C組(青菜)\_\_\_卡=總共\_\_\_卡

~ABC每一組都要選，營養才會均衡~

#### A組：主食



白飯一碗280卡



白稀飯一碗140卡



陽春麵一碗300卡



白吐司兩片280卡



白饅頭一個210卡

#### B組：配菜



去皮滷雞腿170卡



清蒸魚(去皮)165大卡



滷肉270卡



蒸蛋40卡



滷豆腐一塊150卡



豆干3塊150卡



嫩豆腐一個150卡

#### C組：青菜(選擇經過烹煮且嫩而纖維少的蔬菜，如：嫩葉或冬瓜、扁蒲、大黃瓜)



烹調方式：清燙青菜一份25卡 / 蒸青菜一份25卡 / 炒青菜一份60大卡