



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

成年男女每天平均热量需求

年龄	男(卡路里)	女(卡路里)
18 - 49	2400 - 3200	2100 - 2700
50 - 59	2300 - 3100	1900 - 2200
60 - 69	1900 - 2200	1800 - 2000
70 - 79	1900 - 2100	1700 - 1900
85+	1900	1700

卡路里对应表

米饭类

	份量	卡路里
白饭	100 克	130
糯米	100 克	344
糙米饭	100 克	111
燕麦	100 克	389
薏米	100 克	357
大麦	100 克	354
金黄粟米	100 克	365

面类

	份量	卡路里
上海面	1 碗	207
叉烧拉面, 汤面	1 碗	507, 600
干烧伊面	1 碟	1272
牛肉(面)(通粉)	1 碗	470, 628
伊面	1 个 80g	404
肉酱意粉	1 碟	704
即食面	100g	450
拉面	1 碗	180
河粉	140g	480
炒面	1 碟	911
金蛋面	1 碗	215
星州炒米	1 碟	1894
海鲜汤面	1 碗	458
乌冬	250g	160
乾炒牛河	1 碟	1130
通心粉	1 碗	167
云吞面	1 碟	330, 387

蛋类

	份量	卡路里
蛋白	1 粒	15
蛋黄	1 粒	65
煎蛋/炒蛋	1 粒	136
茶叶蛋	1 粒	75
皮蛋	1 粒	160

面包类

	份量	卡路里
甜面饱	1 个 (60 克)	210
咸面饱	1 个 (60 克)	170
麦面包	100 克	260
白面包	100 克	267
全麦面包	100 克	305
馒头	100 克	231
油条	100 克	386
西多士/法式吐司	100 克	213
提子包/葡萄乾面包	100 克	274
多种谷物面包	100 克	250
鸡蛋面包	100 克	287
牛油面包/面包 (黄油)	100 克	329

肉类

	份量	卡路里
半肥瘦叉烧	150 克	484
瘦火腿	2 片 (60 克)	70
烧猪扒	1 件	200
煎猪扒(半肥瘦)	89 克	334
煎猪扒(全瘦)	67 克	178
烧肉(半肥瘦连皮)	75 克	248
烧肉(全瘦)	75 克	170
烧鸭肉(连皮)	半只 (382 克)	1287
烧鸭肉(不连皮)	半只 (221 克)	445
炸鸡上腩	1 件 (104 克)	294
炸鸡小腿	1 件 (57 克)	146
炸鸡翼	1 只 (55 克)	178
香肠	2 条	375
腊肠	2 条	310

鱼类

	份量	卡路里
蒸鱼柳	150 克	124
白灼虾	10 只(100 克)	200
龙虾肉	100 克	120
鱼柳	1 份(120 克)	110
罐头沙丁鱼	100 克	335
银鳕鱼(白灼)	100 克	102
吞拿鱼(水浸)	85 克	111
吞拿鱼(油浸)	85 克	163
大鱼腩(生, 连皮去骨)	2 两(75 克)	57

蔬菜类

	份量	卡路里
红萝卜	160 克	60
白菜(水煮)	1 碗	20
椰菜(水煮)	1 碗	32
西兰花(水煮)	1 碗	44
生菜	1 碗	10
甘荀(水煮)	1 条	31
青豆(水煮)	1 碗	231
蕃薯(焗)	1 个	160
熟豆腐	1 砖	85
熟豆腐泡	6 个	316
薯仔	1 个	80
罐头豆/青豆/粟米	半杯	60

水果类

	份量	卡路里
苹果	100 克	45 - 52
苹果连皮	100 克	59
香蕉	100 克	92
蓝莓	100 克	56
杨桃	100 克	33
甜车厘子/甜樱桃	100 克	72
樱桃 / 车厘子	100 克	46
欧洲黑加仑子	100 克	63
榴槤	100 克	147
葡萄 / 提子	100 克	43
葡萄乾	100 克	341
柚子	100 克	41
番石榴	100 克	41
奇异果	100 克	61
金桔	100 克	55
柠檬	100 克	35
荔枝	100 克	66
鲜龙眼/鲜桂圆	100 克	70
龙眼乾	100 克	286
芒果	100 克	65
哈密瓜	100 克	34
橙	100 克	47
木瓜	100 克	39
桃	100 克	43
梨	100 克	32
雪梨	100 克	73
柿	100 克	71
菠萝	100 克	41
士多啤梨/草莓	100 克	30
西瓜	100 克	25

奶类

	份量	卡路里
全脂牛奶	240ml	150
低脂牛奶	240ml	121
脱脂牛奶	240ml	91
全脂朱古力奶	240ml	205
炼奶	6 茶匙 (38 克)	123
全脂淡奶	6 茶匙 (32 克)	42
Chocolate Shake	1.25 杯 (283ml)	360
Vanilla Shake	1.25 杯 (283ml)	314

饮料类

	份量	卡路里
Cafe Latte	1 杯	60 (Skim Milk), 100
Mocha	1 杯	180
Cappuccino	1 杯	40(Skim Milk), 70
Espresso (regular)	1 杯	4
清茶	240ml	2
益力多	1 瓶 (100ml)	70
利宾纳	1/3 杯 (70ml)	160
甜豆浆	1 杯	120
菊花茶	1 杯	90
纯橙汁	1 杯 (240ml)	114
好立克	2 满茶匙 (15ml)	59
阿华田	2 满茶匙 (7ml)	26
蕃茄汁/蔬菜汁	190ml	35
斋咖啡	240ml	2
无糖乌龙茶	250ml	0
汽水	350ml	150
鲜榨橙汁	460ml	212
鲜榨苹果汁	250ml	142
冰红茶	300ml	120

零食

	份量	卡路里
椰丝	半杯(25克)	150
蛋糕片	60克	230
红豆沙	1碗	180
芝士蛋糕	1件	300
鱼蛋	1串	100
葡挞	1个	320
鱿鱼丝	80克	230
紫菜	100克	335
芋头片	95克	504
Popcorn	1包 114克	390
M&M花生朱古力	1包	815
Vanilla Ice-cream	1杯(133克)	269
Chocolate Ice - cream	100克	216
Fruit ice-cream	1条(92克)	57
牛油糖	5粒	105
棉花糖	5粒	80
果汁糖	5粒(28克)	265

点心类

	份量	卡路里
蒸肠粉	1件	79
烧卖	2粒	55
排骨	1件	37
虾饺	1件	37
叉烧包	1个	94
萝卜糕	1件	80
炸春卷	1件	136
锅贴	3件	170
荷叶粽	1个	1200
中式粥 (e. g. 皮蛋瘦肉粥)	1碗	300