

端午健康吃粽 不放縱



粽子熱量報你知

- 北部粽 (300g) — 熱量約630大卡
- 南部粽 (300g) — 熱量約520大卡
- 客家粿粽 (150g) — 熱量約340大卡



健康吃粽小撇步

- ✓ 每餐一顆不過量，搭配青菜水果更健康
- ✓ 不用沾醬吃原味，減少身體負擔更對味
- ✓ 精挑細選聰明購，熱量標示看清無負擔
- ✓ 選擇含全穀雜糧，高纖低油內餡最健康



吃完粽子多運動健康開心不增重！

運動30分鐘所消耗的熱量 單位：大卡（以60kg為例）

運動項目	消耗熱量	運動項目	消耗熱量
快走	165	腳踏車	120
慢跑	246	游泳	189