

營養師話...



火龍果

- 每個約含 136 卡路里
- 含 4.6 克的膳食纖維 (約等於兩碗生菜的纖維)
- 含鉀質 517 毫克 - 有助維持正常血壓及心律



加拿蘋果

- 每個約含 77 卡路里
- 含 3.1 克的膳食纖維 (約等於一碗半生菜的纖維)
- 果皮中所含的抗氧化物及纖維最多，若連皮食用營養最好
- 果肉含豐富果膠 (一種可溶性的纖維質)，有助提供飽肚感，可作營養豐富的小吃