

关于减肥，你一定有很多疑问？为什么有的人一吃甜食和肉，就快速长胖，而有的人大吃大喝也不长肉呢？为什么有的人一旦想减肥，几天就能瘦；而有的人饿肚子、运动也减不了呢？赶快来收藏下面这些数据吧，学会等量替换，吃着也就瘦下来了。

性别	年龄	国际单位	英制
男性	11-17岁	体重(公斤)×105=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×11=基本热量(千卡)
	18-30岁	体重(公斤)×62+2850=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×7+680=基本热量(千卡)
	31-60岁	体重(公斤)×40+3500=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×5+830=基本热量(千卡)
	60岁以上	体重(公斤)×56+2050=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×6+490=基本热量(千卡)
女性	11-17岁	体重(公斤)×84=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×9=基本热量(千卡)
	18-30岁	体重(公斤)×61+1880=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×6.5+450=基本热量(千卡)
	31-60岁	体重(公斤)×36+3000=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×4+830=基本热量(千卡)
	60岁以上	体重(公斤)×44+2050=基本热量(千焦耳)	体重(磅)×5+600=基本热量(千卡)

利用上列公式算出每天摄取热量，再从下表计规划每餐的份量，就可以有效控制体重。要注意以上公式计算的是每人的基本所需热量，指维持生命的最基本需要如呼吸、心跳等需要的热量。一般行动、工作或运动所消耗之热量并不计算在内。千焦耳×0.2389=千卡(kcal)



意大利面1份470克约500- 700千卡

榨菜肉丝面 一碗 400卡 炸酱面 一碗 385千卡

焗海鲜 357千卡 火腿饭 690千卡

烤白菜 149千卡 炸肉片 302千卡

牛肉蔬菜汤 362千卡 热狗堡 263千卡

什锦蛋包 227千卡 海鲜汤 192千卡

排骨饭面1碗 480千卡 混沌面 560千卡

肉丝面1碗 440千卡 方便面 100g 470千卡

白饭 1碗 (140g) 210 千卡 白馒头 (1个) 280千卡

煎饼100克 333千卡 馒头(蒸,标准粉)100克 233千卡

花卷100克 217千卡 小笼包 (小的5个) 200千卡

肉包子 (1个) 250千卡 水饺 (10个) 420千卡

菜包 1个 200千卡 咖哩饺 一个 245千卡

猪肉水饺 一个 40千卡 蛋饼 一份 255千卡

豆沙包 一个 215千卡 鲜肉包 一个 225-280千卡

叉烧包 一个 160千卡 小水煎包2个 约220千卡

韭菜盒子 1个 260千卡春卷100克 463千卡



酱豆腐100克 151千卡香干100克 147千卡

豆腐干100克 140千卡上海南乳100克 138千卡

菜干200克 136千卡 腐乳(白)100克 133千卡

臭豆腐100克 130千卡北豆腐100克 98千卡

酸豆乳100克 67千卡 南豆腐100克 57千卡

白薯干100克 612千卡土豆粉100克 337千卡

地瓜粉100克 336千卡大麦100克 307千卡

白薯(白心)100克 64千卡白薯(红心)90克 99千卡

豆腐脑(带卤)100克 47千卡 豆汁(生)100克 10千卡

绿豆凸 一个 320千卡 红豆馅 100克 274千卡

炒肝100克 96千卡 油茶100克 94千卡

茶汤100克 92千卡 小豆粥100克 61千卡

黑轮 一串 90千卡 猪血糕 一串 130kcal

鱼板 一串 60kcal 玉米棒 一串 100kcal



白切鸡1块(100克) 200千卡

烧鸭3两(120克) 1份 356千卡

煎猪肉 (140克) 440 千卡

火腿 100克 320千卡 香肠 100克 508千卡

蜡肠2条煎 310 千卡

羊肉前腿 100克 111千卡 19.7g 蛋白质

羊肉后退 100克 102千卡15.5g 蛋白质



猪耳朵 100克 190千卡 22.5g蛋白质

猪蹄(熟) 43克 260千卡 猪肉(肥)100克 816千卡

猪肉(血脖)90克 576千卡 猪肉(肋条肉)96克568千卡

猪肉(软五花)85克 349千卡 猪肉(硬五花)79克 339千卡

猪肉(前蹄膀)67克338千卡

牛肉 : 100克 106千卡 10.2g

牛肚100克 72千卡

牛肉松100克 445千卡 牛肉干100克 550千卡

鸡胗 : 100克 118千卡 19.2g

扒鸡66克 215千卡

烤鸡73克240千卡

鸡肝 100克 121千卡 16.7g 鸡心100克 172千卡

沙鸡41克 147千卡 鸡腿69克 181千卡

鸡血100克 49千卡 鸡翅膀：69克 194千卡 17.4 g



草莓 35千卡 杏子 40千卡 7.8mg

桃 37千卡 48/58 12.8mg糖 哈密瓜四分之一 48千卡

无花果二个 43千卡 玉米一根 105千卡

梨 38千卡 32/ 橄榄80克 49千卡

红富士苹果85克 45千卡 橘子 42千卡

苹果 44千卡 1个个(中) 约55 葡萄 54千卡 提子10粒 (大) 约120

猕猴桃 54千卡

86克 56千卡 VC62毫克 M 12 钙27毫克

荔枝 57千卡 8粒 (中)约 85

香蕉 84千卡



巧克力甜甜圈 281千卡

爆米花 100克 459 薯片 100克 555

品客薯片 绿色大罐 1072千卡

品客薯片 银色大罐 840千卡

品客薯片 银色小罐 270千卡

品客薯片 绿、红、橘色小罐 340

洋芋片 (1盒/一片) 1072卡/11千卡

洋芋片 130千卡

铜锣烧 (一个50g) 约140千卡

麻薯 (一个50g) 约120千卡

绵花糖 35公克 140千卡

牛奶太妃糖 100克 366千卡

芝麻花生糖 约3块 160千卡

巧克力约2个30克 150千卡



水果果冻(冷饮) 260 千卡2个260克

统一布丁(冷饮) 380 千卡 2个200克

高纤椰果(冷饮) 100 千卡 2个200克

统一鲜奶酪(冷饮) 185 千卡 120克

咖啡冻(冷饮含奶精) 120 千卡 130克

统一多多(冷饮) 180 千卡 180克

养乐多(冷饮) 100 千卡 100克

统一调味果汁牛乳(冷饮) 130千卡 235c.c.

香豆奶(冷饮) 150 千卡 250cc

草莓优酪乳(冷饮) 180 千卡230克

原味优酪乳(冷饮) 180 千卡230克

乳果(冷饮) 65 千卡100克

可果美蕃茄汁(冷饮) 60 千卡 一罐300cc

绿力柳橙汁(冷饮) 510 千卡 一罐900cc

绿力芭乐汁(冷饮) 510千卡 一罐900cc

蘆笋汁(冷饮) 90 千卡 250克

莎莎亚(冷饮) 200 千卡 320克



珍珠奶茶(冷饮) 160 千卡 一杯 桔子茶(冰) (冷饮) 90 千卡 一杯

椰子汁(冷饮) 180 千卡 410克 冰淇淋饼乾(冰点) 180千卡75克

玉米冰淇淋冰棒 155千卡一个果汁冰棒(冰点) 240千卡三支

钻石冰(冰点) 220千卡一个

芋头麻淇冰(冰点) 170 千卡 80克/个

冰淇淋(冰点) 200千卡100克 甜筒(冰点) 290 千卡 一个

圣代冰淇淋(冰点) 250千卡一个

芋头牛奶冰棒(冰点) 200 千卡 一个

巧克力雪糕(冰点) 280千卡一个

百吉布丁雪糕(冰点) 200 千卡 一个



烧仙草 (热品) 230千卡一杯

绿豆汤(热品) 220千卡350克

热可可(热品) 180千卡375ml

芝麻奶茶(热品) 345 千卡 一壶

绿豆粉圆(热品) 220千卡一碗

红豆汤圆(热品) 255千卡一碗

开胃酒(酒类) 65千卡一杯

红粉佳人(酒类) 105千卡一杯

Golden ARMS whisky 1150千卡500cc

蔘茸酒 (酒类) 575 千卡 300ml

保力达-B(酒类) 705 千卡 一瓶

台湾啤酒(罐)(酒类) 120千卡355cc

台湾啤酒(瓶)(酒类) 200千卡0.6L



玉米 Muffins 1.5oz 180千卡 7克脂肪

Banana walnut Muffins 2oz (约57克) 220千卡 6克脂肪

胡萝卜Muffins 2oz(约57克) 190千卡 7克脂肪

Bran Muffins 5oz (140克) 405千卡 21克脂肪

Poppy muffins 5oz 495千卡 22克脂肪

Cheesecake 1 cake(9" dia) 3,400千卡 214克脂肪

Carrot cake 1 cake(10" dia) 6100千卡 328克脂肪



cheese蛋糕 (1块) 224千卡水果蛋糕 (1块) 297千卡

桃酥 : 100克 481千卡 脂肪22G

鸡腿酥 : 100克 436千卡 脂肪13.4g

京式黄酥100克 490千卡 核桃薄脆100克 481千卡

凤尾酥100克 511千卡 起酥100克 499千卡

黑麻香酥100克 436千卡

福来酥100克 465千卡 黑洋酥100克 417千卡

蛋黄酥100克 386千卡 蛋麻脆100克 452千卡

香油炒面100克 407千卡 酥皮糕点100克 426千卡



头条号 / 垂直空间

月饼(五仁)100克 416千卡

月饼(奶油果馅)100克 441千卡

月饼(奶油松仁)100克 438千卡

月饼(百寿宴点)100克 426千卡

月饼(豆沙) : 100克 405千卡 14.6g脂肪

焦圈100 544千卡

松饼 (1片) 206千卡

年糕100克 154千卡

江米条 : 100克 439千卡 11.7g脂肪

驴打滚100克 194千卡 碗糕100克332千卡

豌豆黄100克 134千卡 藕粉100克 371千卡

美味香酥卷100克 368千卡 蜜麻花100克 367千卡

桂花藕粉100克 344千卡 茯苓夹饼100克 332千卡

蛋糕(蒸)100克 320千卡 栗羊羹100克 300千卡



蜂蜜 (1匙) 45千卡 方糖 (2颗) 27千卡

黄油 100克 639-982大之间 (98%脂肪)

猪油 15ml 13g 115千卡

人造奶油15ml 14g 100千卡 橄榄油 15ml 14g 120千卡

花生油 15ml 14g 120千卡 大豆油 15ml 14g 120千卡

葵花油 15ml 14g 120千卡

水果酱 100克 400-880千卡 含糖30%-60%

饮料

麦乳精 : 429/100 千卡

啤酒 1罐 150千卡



鸡块：Chicken McNuggets

Mc Nuggets 4个 190千卡 11克脂肪

Mc Nuggets 6个 290千卡 17克脂肪

Mc Nuggets 9个 430千卡 26克脂肪

薯条(小) 263千卡

薯条(中) 479千卡

薯条(大) 605千卡

苹果派 260千卡 13克脂肪

4种冰旋风 Butterfinger McFlurry 620千卡 22克脂肪

M & M McFlurry 630千卡 23克脂肪

Nestle Crunch McFlurry 630千卡 24克脂肪

Oreo McFlurry 570千卡 20克脂肪

Vanilla Ice Cream Cone



蛋塔Egg McMuffin : 290千卡13克脂肪

玉米浓汤 : 85/127 千卡

热巧克力 : 138千卡

黄油玉米一根 : 190千卡 3克脂肪

肯德基 鸡腿堡 441千卡

辣味鸡香堡 : 396千卡

Hot and Spicy-Drumstick 140 千卡

Hot and Spicy-Thigh 390 千卡

鸡块(6块) : 286千卡

香辣鸡翅膀6个Hot Wings : 471千卡 33克脂肪

辣香鸡翅膀1只Chicken Whole Wing : 180 千卡 11 克脂肪

小腿 140千卡 9克脂肪



墨西哥鸡肉卷1个： 600千卡 34克脂肪

咔啦鸡腿堡Triple Crunch Zinger Sandwich w/ Sauce： 550千卡， 32克脂肪

上校鸡块3个Colonels Crispy Strips： 340千卡 16克脂肪

百士吉：260千卡 13克脂肪

KFC肉汁土豆泥：一份136克 160千卡 6G脂肪

Popcorn Chicken small 360千卡 23克脂肪 Large 620千卡 40克脂肪

超级至尊super supreme： 100克 238千卡 13克脂肪

香萃只尊meat's love： 100克 271千卡 16克脂肪

田园风光veggie's love： 100克 208千卡 9克脂肪



豆芽菜 1杯 125g 35千卡

包心菜 1杯 145g 30千卡

胡萝卜 1条 72g 30千卡（做蔬菜汤必备，不过最好晚一点放）。

花菜 1杯 125g 30千卡 芹菜 1条 40g 5千卡

黄瓜 6片 28g 5千卡 香菇 1杯 70g 20千卡

芥菜 1杯 140g 30千卡

洋葱 1杯 210g 60千卡（我经常做蔬菜汤的时候放进去，很多瘦身汤中都有洋葱）

青豆 1杯 170g 150千卡 青椒 1个 74g 15千卡

雪菜 100g 60千卡 竹笋 100g 40千卡

菜心 100g 40千卡 白菜 100g 40千卡

豆苗 100g 40千卡 丝瓜 100g 40千卡

大蒜 100g 40千卡（做汤放几个，还有味道）

