



# 活力纖盈餐 - 元氣滿滿食譜



食譜名稱	照片	材料	製作方法
奶香焗烤 義大利麵		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 低脂奶粉1湯匙</li> <li>● 筆管義大利麵40公克</li> <li>● 青花菜80公克</li> <li>● 低脂起司1片</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.義大利麵及青花菜煮熟。</li> <li>2.活力纖盈餐包及低脂奶粉以熱水沖泡至150 mL取100 mL拌入煮好的義大利麵及青花菜，混勻後放至焗烤盤中，再淋上剩餘醬汁。</li> <li>3.鋪上低脂起司放入烤箱以180度烤10-15分鐘，待起司呈金黃色即可。</li> </ol>
田園 咖哩飯		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 咖哩粉或咖哩塊適量</li> <li>● 洋蔥50公克</li> <li>● 紅蘿蔔30公克</li> <li>● 南瓜50公克</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.洋蔥、紅蘿蔔、南瓜炒香，加入適量水煮至材料變軟。</li> <li>2.加入咖哩粉或咖哩塊煮至入味。</li> <li>3.關火後拌入活力纖盈餐包，就是美味的咖哩醬汁，可淋在飯或麵上。</li> </ol>
鮭魚濃湯 麵包盅		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 低脂奶粉1湯匙</li> <li>● 法國麵包一個(150公克)</li> <li>● 水煮鮭魚罐頭30公克</li> <li>● 蘑菇10公克</li> <li>● 三色豆20公克</li> <li>● 黑胡椒粉少許</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.蘑菇及三色豆燙熟。</li> <li>2.將麵包上方切開及內部挖成碗形。</li> <li>3.活力纖盈餐包及低脂奶粉以熱水沖至150 mL加入水煮鮭魚及煮好的蔬菜混合均勻後倒入法國麵包。</li> <li>4.最後撒上適量黑胡椒即可。</li> </ol>
纖盈 地瓜沙拉		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 地瓜110公克</li> <li>● 紅蘿蔔10公克</li> <li>● 小黃瓜10公克</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.紅蘿蔔、地瓜切丁，放入電鍋燜煮，再將地瓜壓成泥。</li> <li>2.活力纖盈餐包以熱水沖泡至150 mL</li> <li>3.將所有食材拌勻後即可食用。</li> </ol>

熱量443大卡  
蛋白質31公克  
纖維 14公克

熱量512大卡  
蛋白質31公克  
纖維 18公克

熱量784大卡  
蛋白質42公克  
纖維 13公克

熱量360大卡  
蛋白質22公克  
纖維 15公克



# 活力纖盈餐 - 低卡健康食譜



食譜名稱	照片	材料	製作方法
鈣世英雄/ 美麗豆人		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 脫脂奶粉3湯匙或脫脂鮮奶240 mL 或無糖豆漿260 mL</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.將活力纖盈餐包加入熱牛奶或豆漿中</li> <li>2.攪拌均勻即為一杯香濃可口的飲品。 註:亦可添加代糖增添風味。</li> </ol>
味噌 蕈菇湯		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 豆腐 40公克</li> <li>● 乾燥海帶芽適量</li> <li>● 金針菇 50公克</li> <li>● 秀珍菇 50公克</li> <li>● 味噌 適量</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.300 mL水煮滾後放入豆腐、味噌、菇類煮熟。</li> <li>2.關火後拌入活力纖盈餐包及海帶芽即可。</li> </ol>
奇亞籽 纖盈凍飲		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 奇亞籽1/2湯匙</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.將活力纖盈餐包以熱水沖泡至250 mL</li> <li>2.再加入奇亞籽，待奇亞籽泡發後即可飲用。</li> </ol>
抹茶 歐蕾濃湯		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 低脂奶粉 1湯匙</li> <li>● 抹茶粉 2公克</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.將活力纖盈餐包以熱水沖泡至300 mL</li> <li>2.再加入低脂奶粉、抹茶粉，攪拌均勻即可。</li> </ol>
纖盈凍人		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 吉利T 8 公克</li> <li>● 枸杞約10 公克</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.將吉利T、枸杞、300 mL水煮至80度加入活力纖盈餐包，攪拌均勻。</li> <li>2.倒入模型自然冷卻，放入冰箱冷藏形成果凍狀即可。</li> </ol>
焗烤 什蔬蒟蒻		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活力纖盈餐包1包</li> <li>● 脫脂奶粉1/2湯匙</li> <li>● 蒟蒻麵100公克</li> <li>● 青花菜50公克</li> <li>● 白花菜50公克</li> <li>● 蘑菇20公克</li> <li>● 紅黃甜椒 10公克</li> <li>● 低脂起司1片</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.蔬菜及蒟蒻麵燙熟。</li> <li>2.活力纖盈餐包及脫脂奶粉以熱水沖泡至150 mL取100 mL拌入煮好的蔬菜及蒟蒻麵，混勻後放至焗烤盤中，再淋上剩餘醬汁及灑上甜椒小丁。</li> <li>3.鋪上低脂起司放入烤箱，以180度烤10- 15分鐘，待起司呈金黃色即可。</li> </ol>

熱量300大卡  
蛋白質28公克  
纖維 12公克

熱量291大卡  
蛋白質24公克  
纖維 16公克

熱量243大卡  
蛋白質21公克  
纖維 14公克

熱量245大卡  
蛋白質23公克  
纖維 13公克

熱量240大卡  
蛋白質21公克  
纖維 12公克

熱量300大卡  
蛋白質26公克  
纖維 17公克