



WORLD GYM™  
世界健身俱樂部

BLOG



# 酪梨雞蛋 5種營養食譜

---

健身網紅的最愛



# 前言



增肌減脂不敢亂吃嗎？推薦你健身者超愛的2種食材「酪梨」和「雞蛋」。

酪梨有豐富的維生素、礦物質、健康的脂肪Omega-3脂肪酸和膳食纖維；雞蛋則擁有完整胺基酸，90%以上都能被人體吸收利用，被稱為「高生理價值蛋白質食物」。

並且這兩種食物都有助於延長飽足感，讓你不容易肚子餓或嘴饞喔！

馬上告訴你酪梨和雞蛋可以變化出什麼美味料理。

# 水波蛋 ✨ 酪梨 早餐沙拉

熱量：384大卡  
碳水：27克  
蛋白質：14克  
膳食纖維：11克

## 食材

雞蛋 2個  
酪梨 1/4顆  
藜麥 1/2杯  
生菜 適量  
小番茄 適量  
堅果 適量  
白醋 2小匙  
鹽巴 適量  
胡椒 適量



## 做法

- 1 煮一鍋水加入白醋和鹽巴，水滾後關火，再用勺子攪動讓水開始旋轉，漩渦停止前輕輕把全蛋滑入鍋中，可以持續攪動避免水波蛋沉入水中，大約2分鐘後即可撈出。
- 2 酪梨切片、小番茄對切、生菜洗乾淨後，加上藜麥和水波蛋放入碗中組合。
- 3 最後撒上適量的胡椒粉和鹽巴就可以享用囉！



# 煎蛋 酪梨吐司

熱量：445大卡

碳水：25克

蛋白質：12克

膳食纖維：9克

## 食材

吐司 1片

雞蛋 1顆

酪梨 1/2顆

苜蓿芽 適量

奇亞籽 適量



## 做法

- 1 在平底鍋中加入橄欖油，把雞蛋打入鍋中，熟度可以是自己的喜好來決定煎煮的時間長短。
- 2 吐司烤熱，並將酪梨去核、去皮搗成泥抹在吐司上，接著鋪上洗乾淨的苜蓿芽（也可以用你喜歡的生菜代替）最後放上煎蛋，撒點奇亞籽就完成囉！





# 酪梨煎蛋 飯捲

熱量：492大卡  
碳水：88克  
蛋白質：12.7克  
膳食纖維：17.6克

## 食材

雞蛋 1顆  
菠菜 1/4杯  
胡蘿蔔 1/4根  
酪梨 1/4顆  
白米 適量  
米醋 1/2湯匙  
糖 1/2茶匙  
鹽巴 適量  
芝麻 適量  
芝麻油 適量  
海苔 1張



## 做法

- 1 在飯碗中加入醋、糖和鹽巴，攪拌到完全溶解，倒入1/4茶匙芝麻油輕拌後靜置。
- 2 紅蘿蔔切絲炒熟；雞蛋煎熟切條；酪梨切片；菠菜水煮後用一點鹽巴調味。
- 3 將海苔放在竹簾上，並依序放上白飯和步驟2的食材，捲起竹簾後用點力加壓，形狀固定後就可以繼續往前滾直到飯捲變成圓柱體就完成囉！





# 雞蛋 酪梨披薩

熱量：337大卡  
碳水：33.2克  
蛋白質：12.3克  
膳食纖維：4.9克

## 食材

酪梨 1/4顆  
雞蛋 1顆  
墨西哥餅皮 1張  
檸檬 1/2顆  
香菜 適量



## 做法

- 1 酪梨搗成泥、香菜切碎放入碗中，再擠一點檸檬汁攪拌均勻。
- 2 取一個平底鍋預熱後，放入餅皮煎至褐色並且有氣泡凸起，再翻面重複動作。
- 3 平底鍋用中火加熱橄欖油，把雞蛋煎到你喜歡的熟度。
- 4 最後將步驟1的醬料塗上墨西哥餅皮，放上煎蛋就完成囉！



# 酪梨蛋 春捲



熱量：380大卡  
碳水：53克  
蛋白質：13.3克  
膳食纖維：7.5克

## 食材

春捲皮 1張  
雞蛋 1顆  
酪梨 1/4顆  
番茄 1/4顆  
鹽巴 適量  
胡椒 適量



## 做法

- 1 酪梨搗成泥；雞蛋水煮後切丁；番茄也切丁，三者與鹽巴、黑胡椒混和均勻。
- 2 將春捲皮的一角朝向自己，放入步驟1的食材，餅皮四周沾點水，由下往上捲將食材包住，兩邊角角往內折，最後往上折。
- 3 起油鍋，當油溫約達176度時下春捲，炸至金黃色即可起鍋。



## 結語



雖然酪梨熱量較高，只要注意攝取的份量，一天不要超過半顆，再搭配正確的運動習慣，對增肌減脂一定有幫助喔！