

攪攪健康 Smoothies 製作方法：

1.健康跑「莓」步! —註冊營養師潘仕寶炮製

材料：(2人份量)	營養分析：(每杯)	做法:
脫脂奶 250 毫升	熱量 213 千卡	將所有材料放進攪拌機，攪拌一分鐘，或待所有材料攪勻後，另加薄荷葉做裝飾，即可飲用。
低脂雲尼拿乳酪 200 克	碳水化合物 41 克	
半杯草莓+半杯藍莓	蛋白質 10 克	
冰 4 塊 (或隨意)	脂肪 2 克	

2.全城熱跑開心 GO! —三屆奧運游泳代表蔡曉慧炮製

材料：(2人份量)	營養分析：(每杯)	做法:
無糖橙汁 250 毫升	熱量 199 千卡	將所有材料放進攪拌機，攪拌一分鐘，或待所有材料攪勻後，即可飲用。
低脂雲尼拿乳酪 200 克	碳水化合物 42 克	
菠蘿數片	蛋白質 6 克	
冰 4 塊 (或隨意)	脂肪 2 克	

3.綠茶冬日 Run Run Run! —藝人陳茵媺炮製

材料：(2人份量)	營養分析：(每杯)	做法:
低糖高鈣雲尼拿豆奶 250 毫升	熱量 191 千卡	將所有材料放進攪拌機，攪拌一分鐘，或待所有材料攪勻後，另加少量綠茶粉做裝飾，即可飲用。
熟香蕉 1 隻 (切開)	碳水化合物 33 克	
低脂雲尼拿乳酪 200 克	蛋白質 9 克	
綠茶粉 2 湯匙	脂肪 3 克	
冰 4 塊 (或隨意)		

4.跑得出 Shake! —2010 年亞運會滑浪風帆金牌得主陳敬然炮製

材料：(2人份量)	營養分析：(每杯)	做法:
高鈣朱古力豆奶 250 毫升	熱量 208 千卡	將所有材料放進攪拌機，攪拌一分鐘，或待所有材料攪勻後，另加少量朱古粉做裝飾，即可飲用。
香蕉 1 隻 (切開)	碳水化合物 42 克	
低脂雲尼拿乳酪 200 克	蛋白質 8 克	
冰 4 塊 (或隨意)	脂肪 2 克	