【JACK 蔬果昔 】 份量： 635cc (食材305g+鮮奶150cc+開水180cc) ，熱量515卡(來自蛋白質17%、脂肪51%、碳水36%)、蛋白質22g、脂肪29g、碳水46g、膳食纖維16g、GL15.72

穀食食材	使用份量	熱量	蛋白質提供熱量	脂肪提供熱量	碳水提供熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	膳食纖維	膳食纖維	鈉	鉀	鈣	鐵	鋅	總生素A總量	β-胡蘿蔔素	總生素C總量	總生素E總量	總生素K1	總生素B1	總生素B2	菸鹼素	總生素B6	總生素B12	葉酸	總生素C	升糖指數(GI)	升糖負荷(GL)
			大卡/kcal	%	%	公克/g	公克/g	公克/g	公克/g	公克/g	毫克/mg	毫克/mg	毫克/mg	毫克/mg	毫克/mg	IU	微克/ug	IU	微克/ug	微克/ug	毫克/mg	毫克/mg	毫克/mg	毫克/mg	微克/ug	毫克/mg	數值	數值
合 計	635	515	17%	51%	36%	22	29	46	16	19	551	1329	358	166	5	3	9711	5216	0	14	45	0.4	0.5	2.9	0.6	1.0	116	68	非以合計評量	15.72
全脂鮮乳	150	98	20%	51%	29%	4.80	5.55	7.20	0.00	7.20	63	220.50	165.00	15.00	0.15	0.60	215	6	0.00	0.12	0.00	0.06	0.26	0.30	0.05	0.95	2.40	0.60	27	1.94
綠花椰菜(熟)	25	8	36%	9%	68%	0.68	0.08	1.60	0.36	3	69.80	6.00	4.40	0.24	0.14	0.04	12	0.04	0.00	0.10	0.04	0.03	0.46	0.08	0.00	0.00	7.44	12.52	0	0.25
酪梨	20	18	7%	74%	29%	0.30	1.52	1.32	1.14	0.18	0	77.00	0.80	4.80	0.00	0.12	16	10	0.00	0.37	0.00	0.01	0.03	0.46	0.08	0.00	0.00	1.02	30	0.40
無糖	180	0	#####	#####	#####	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
橄欖油(A級)	5	42	0%	100%	0%	0.00	4.67	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
亞麻籽油	5	41	0%	102%	3%	0.01	4.64	0.35	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	13	0.00	3.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
蘋果	20	4	17%	5%	86%	0.16	0.03	0.82	0.20	0.44	0	43.40	2.00	1.80	0.04	0.06	7	338	0.02	0.01	0.00	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	36	0.12
桃枝(熟)	5	33	9%	92%	7%	0.77	3.40	0.56	0.31	0.09	0	22.65	4.95	8.65	0.14	0.15	1	7	0.00	1.04	0.00	0.01	0.01	0.08	0.02	0.00	3.51	0.11	30	0.17
米飯	10	4	6%	2%	104%	0.07	0.03	0.99	0.14	0.62	7	18.60	0.50	5.00	0.05	0.12	0	40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.14	0.00	0.00	0.35	0.12	58	0.59
(金美)奇異果	10	6	5%	5%	102%	0.08	0.03	1.50	0.14	1.06	0	25.20	2.30	1.10	0.02	0.02	7	4	0.00	0.22	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	9.01	35	0.53
紅蘿蔔汁	5	7	16%	7%	77%	0.25	0.03	1.38	0.29	0.07	27	58.32	2.80	5.58	0.11	0.06	2	2	0.00	0.11	0.00	0.00	0.01	0.11	0.00	0.00	2.82	0.00	39	0.55
蘋果	20	9	2%	2%	106%	0.04	0.03	2.38	0.34	1.88	1	18.80	1.20	0.80	0.02	0.02	0	0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.98	36	0.86
李(C)熟	5	4	6%	2%	116%	0.07	0.02	2.48	1.16	0.49	0	26.40	0.50	13.90	0.05	0.14	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	24	0.29
小麥胚芽	3	13	30%	25%	46%	0.94	0.35	1.44	0.30	0.00	0	29.58	1.35	9.99	0.18	0.45	1	0	0.00	0.57	0.00	0.07	0.02	0.12	0.04	0.00	0.88	0.00	55	0.79
無糖豆漿(熟)	10	4	23%	3%	53%	0.47	0.03	0.75	0.37	0.00	0	20.30	9.40	5.00	0.07	0.01	0	56	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	0.04
酪梨油(熟)	3	18	10%	83%	24%	0.47	1.68	0.62	0.37	0.27	0	14.13	43.47	10.71	0.26	0.17	0	0	0.00	0.74	0.00	0.01	0.01	0.18	0.03	0.00	2.84	0.00	35	0.73
南瓜(熟)	10	7	10%	2%	94%	0.19	0.02	1.73	0.25	0.54	10	42.60	1.40	1.70	0.05	0.03	168	198	0.00	0.11	0.00	0.01	0.02	0.12	0.03	0.00	0.95	1.50	75	1.30
紅蘿蔔	10	6	11%	2%	91%	0.24	0.02	1.36	1.04	2.52	36	79.20	10.80	4.40	0.12	0.08	8,287	4,510	0.00	0.12	0.00	0.00	0.02	0.12	0.03	0.00	0.60	2.16	39	0.39
甜玉米粒(熟)	10	11	12%	21%	67%	0.33	0.25	1.78	0.47	0.70	0	26.90	0.30	3.40	0.05	0.06	18	11	0.00	0.08	0.00	0.01	0.01	0.18	0.02	0.00	2.66	0.54	55	0.98
蘋果	10	8	7%	2%	103%	0.14	0.02	1.96	0.66	0.44	2	59.20	1.60	1.00	0.04	0.06	10	6	0.00	0.05	0.39	0.01	0.01	0.15	0.02	0.00	11.12	7.58	39	0.39
毛豆仁(熟)	20	27	37%	41%	29%	2.50	1.23	1.96	1.30	0.50	72	60.80	17.20	14.00	0.58	0.28	49	28	0.00	1.66	0.00	0.04	0.02	0.14	0.02	0.00	0.00	1.94	30	0.59
黑木耳(熟)	5	11	9%	2%	93%	0.27	0.03	2.64	2.22	0.06	4	16.80	8.10	5.10	0.24	0.09	0	2	0.00	0.00	0.03	0.09	0.03	0.09	0.03	0.00	0.00	0.00	42	0.60
紅豆(熟)	5	11	25%	2%	75%	0.70	0.03	2.05	0.62	0.01	0	40.10	2.90	5.40	0.24	0.10	0	0	0.00	0.37	0.00	0.01	0.00	0.06	0.01	0.00	3.69	0.04	51	1.05
土芋粉粉	2	7	5%	8%	52%	0.08	0.02	1.58	1.07	0.02	0	10.36	20.08	1.54	0.43	0.02	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	0.29
黃豆(熟)	30	58	37%	36%	34%	5.34	2.36	4.94	2.18	0.69	360	250.05	29.10	32.25	0.98	0.41	3	1	0.00	2.39	6.54	0.06	0.03	0.17	0.11	0.00	0.00	0.00	18	0.89
黑豆(熟)	10	26	38%	33%	35%	2.47	0.95	2.25	1.43	0.38	0	108.80	12.40	14.27	0.41	0.24	53	32	0.00	1.31	0.00	0.04	0.01	0.10	0.03	0.00	48.07	0.00	20	0.45

一日 3 杯有機蔬果昔，營養素滿足全日基礎代謝之所需。

請你跟我 這樣做！