

運動員的素食預備食譜



100 種高蛋白、原形食物、植物性食譜，可增強肌肉並改善健康



JOSEPH P. TURNER

運動員的素食預備食譜

100 種高蛋白、原形食物、植物性食譜，可增強
肌肉並改善健康

約瑟夫 P. 特納 (Joseph P. Turner)

譯者：芮思

版權所有，並保留一切權利。

未經出版商事先書面許可，不得以任何形式或任何方式，包括影印、錄音或其他電子或機械方法，或透過任何資訊儲存和檢索系統、複製、分發或傳播本出版物的任何部分，批判性評論中非常簡短的引用和版權法允許的某些其他非商業用途除外。

免責聲明

本計畫所提供的資訊僅用於教育目的。作者不是醫生，這些資訊不應被視為醫療建議。在嘗試本計畫的任何資訊之前，您應該徵求醫生的同意。本計畫專為 18 歲含以上的健康成年人而設計。如果您現在有任何傷害、狀況或健康問題，請在嘗試本計畫所提供的任何類型資訊之前，先徵求您的醫生的同意。對於因使用本計畫而造成的任何損害，作者概不負責。使用者明白使用這些資訊可能造成或聲稱造成任何傷害風險。如果您的醫生建議不要使用本計畫提供的資訊，請遵守醫生的建議。

如果您對身體狀況有任何疑問，請務必諮詢您的醫生或其他合格的醫療保健提供者。切勿因為您在此處閱讀的內容而忽視專業的醫療建議或延遲尋求醫治。在開始或調整任何飲食、鍛鍊或生活方式計畫之前，應獲得執業醫生全面的醫療許可，並且應將所有的營養變化告知您的醫生。

目錄

[免責聲明](#)

[目錄](#)

[膳食準備](#)

[請遵循以下膳食準備小技巧：](#)
[如何正確加熱冷藏／冷凍食品？](#)

[早餐](#)

[杏仁皇后水果冰沙](#)

[烤葡萄乾南瓜能量棒](#)

[烤美味燕麥蘋果棒](#)

[養身芹菜椰子冰沙](#)

[早餐馬鈴薯餡餅](#)

[胡蘿蔔「蛋糕」冰沙](#)

[胡蘿蔔杏仁蒔蘿馬芬](#)

[黑可可香蕉馬芬](#)

[黑森林椰子冰沙](#)

[美味調味番茄麵包](#)

[冷凍漿果活力冰沙](#)

[綠色藜麥早餐餡餅](#)

[高蛋白奇亞籽香蕉冰沙](#)

[冰鎮沙拉和鳳梨冰沙](#)

[果乾能量棒](#)

[鹹香風暴白冰沙](#)

[簡易素食鬆餅](#)

[香料素食早餐冰沙](#)

[全杏仁薑梨蛋糕](#)

[素食菠菜洋蔥豆腐鹹派](#)

午餐

香料菠菜佐羅勒芝麻醬

烤藜麥黑豆餡餅

大麥青花菜菜飯

甘藍花椰菜泥

深紅色素食湯

美味麵包豆腐棒

茄子香芹泥

鮮園蔬菜湯

蘆筍炸豆腐佐中式醬

炒番茄醬

豐盛奶油玉米濃湯

高蛋白藜麥佐芹菜松子

即食番紅花蠶豆湯

即食扁豆醬

茉莉香米豌豆燴飯

簡易扁豆湯

烤豌豆餡餅

濃郁的馬鈴薯、米飯與菠菜湯

五香高麗菜、大豆和花生滷

純素馬鈴薯蘑菇煎蛋餅

晚餐

洋蔥心配糙米

烤甘藷配青豆

豆子花椰菜湯

豆子、芝麻和松子泥

扁豆腐「肉丸」

黑眼豌豆配菠菜

[胡椒茄子佐日式溜醬油](#)

[蒜蓉黑豆燉飯](#)

[皇帝豆燉番茄](#)

[普羅旺斯燉菜](#)

[地中海黑橄欖餡餅](#)

[檸檬蘆筍通心麵](#)

[藜麥配蔬菜](#)

[豆腐烤孢子甘藍](#)

[烤辣醬](#)

[簡易純素豆腐千層面](#)

[鮮釀甜椒配米飯和松子](#)

[紅甜椒與黑豆配肉桂](#)

[義大利深綠羽衣甘藍佐日式溜醬油](#)

[黃麵佐海鮮蒜醬](#)

[零食](#)

[香蕉花生醬玉米餅](#)

[燒烤豆瓣醬 \(壓力鍋\)](#)

[裹粉花椰菜](#)

[椰子佐漿果奶油薑黃](#)

[奶油茄子亞麻醬](#)

[刺槐草莓能量棒](#)

[香料橄欖](#)

[炸鷹嘴豆腰果餡餅](#)

[薑味薑黃胡桃南瓜片](#)

[自製椰香香草爆米花](#)

[帶籽燕麥餅乾](#)

[橄欖餅乾](#)

[烤羽衣甘藍腰果片](#)

[堅果佐青醬](#)

[蛋白質杏仁與胡蘿蔔餡餅](#)

[烤高麗菜楔子](#)

[開心果亞麻籽餡餅](#)

[調味菠菜餡餅](#)

[簡易薯片](#)

[軟花椰菜佐胡桃醬](#)

[糖果／甜點／能量棒](#)

[「硬」椰子球](#)

[杏仁巧克力蛋糕](#)

[香蕉杏仁蛋糕](#)

[香蕉椰子冰淇淋](#)

[椰香雲朵餅](#)

[可可薄荷榛果棒](#)

[可可肉桂球](#)

[速食椰子亞麻布丁](#)

[風味濃郁的香草冰淇淋](#)

[無法抗拒的花生餅乾](#)

[暗黑杏仁餅乾](#)

[柳橙味哈爾瓦酥糖](#)

[特調肉桂芒果冰棒](#)

[草莓糖蜜冰淇淋](#)

[草莓薄荷冰沙](#)

[素食巧克力-榛果醬](#)

[素食異國巧克力慕斯](#)

[素食檸檬布丁](#)

[豐沛維生素熱帶冰沙](#)

[核桃香草冰棒](#)

[最後...](#)

膳食準備

提前計劃並準備餐點可讓健康選擇變得輕而易舉，並將您與良好的飲食習慣連結起來。

手邊有預先準備好的餐點也可讓您選擇份量多寡，幫助實現您的營養目標。

部分研究發現，運動員表示在實現健康飲食的過程，其中一個最大的障礙是一天中沒有足夠的時間烹飪或準備餐點。

運動員的日程安排都很緊湊，他們可能會在不尋常的時間吃飯，有時太忙導致許多餐點都得依賴營養棒和代餐奶昔。

請遵循以下膳食準備小技巧：

- 寫張購物清單，列出您每週製作膳食所需購買的所有食材。將所有內容集中一處，我們建議您下載一些購物清單應用程式或使用 Google Home 的 Google 助理來建立購物清單。
- 購買合適的容器，包含不同形狀的各式種類。最佳選擇是購買帶鎖蓋的玻璃或陶瓷耐熱容器。適合冰箱的最佳包裝類型：
 - 夾鏈冷凍袋
 - 真空封口機
 - 特百惠冷凍容器
- 安排您的烹飪時間。如果您很忙碌，請利用週末將餐點準備好，這樣在一週的開始就有現成餐點。
- 事先去趟雜貨店。使用網路研究如何在線上買雜貨；這樣可以節省您的時間與金錢。
- 使用健康的烹飪方法，例如烘烤、蒸煮、高溫烘烤、炭火燒烤和低溫悶烤。
- 用壓力鍋備餐可讓接下來的一週料理更容易。

重要提示：根據食品藥物管理局的規定，食物煮熟後，在室溫下放置應不超過兩小時，然後再冷藏或冷凍！

如何正確加熱冷藏／冷凍食品？

- 加熱醬汁、湯和滷汁時，應煮沸。
- 蓋上蓋子再加熱食物可保持水分。
- 將沒有或很少醬汁的食物 (馬鈴薯、清蒸蔬菜) 放入不銹鋼或鑄鐵鍋，以中高溫加熱。
- 將湯／燉菜倒入微波容器，然後以高溫加熱 20 至 30 秒。
- 切勿在微波爐重複加熱：綠葉蔬菜、辣椒、水果、義大利麵紅醬、麵包，和任何之前已加熱過的食物。

早餐

杏仁皇后水果冰沙



準備時間：10 分鐘 | 份量：2 人份

材料

- 1 1/2 杯杏仁奶
- 1 根小香蕉，去皮，切成 1 英吋小塊並冷凍
- 1 杯冷凍水蜜桃，切片，解凍
- 3 湯匙烤杏仁粉
- 1 勺蛋白粉 (豌豆或大豆)
- 1 湯匙亞麻籽，磨碎

作法

- 1.將所有配料倒入高速攪拌機，攪拌至滑順。

- 2.將冰沙倒入瓶子、玻璃杯或梅森罐，蓋上蓋子冷藏，可保存 2 天。
- 3.或者，將冰沙倒入冷凍保鮮袋冷凍，可保存長達 3 個月。
- 4.在冰箱解凍一夜，攪拌即可享用！

營養成分

每日百分比值是依據 2000 卡路里飲食的參考每日攝取量 (RDI)。

每份含量

熱量 262 | 脂肪熱量 (26%) 67.61 | 脂肪 8g 12% |

飽和脂肪 0.7g 3% | 膽固醇 1.16mg <1% | 鈉 26.49mg 1% | 鉀
497.5mg 14% | 碳水化合物 45.27g 15% |

纖維 5.6g 21% | 糖 34.85g | 蛋白質 6.58g 13%

烤葡萄乾南瓜能量棒



準備時間：35 分鐘 | 份量：8 人份

材料

- 1 湯匙橄欖油，塗抹用
- 1 茶匙純香草精
- 1/2 杯蘋果醬
- 1 1/2 杯燕麥片
- 2/3 杯金黃葡萄乾
- 1/2 杯烤榛果，切碎
- 1/2 杯南瓜籽
- 2 茶匙純素蛋白粉 (例如奇亞籽、大豆或大麻)
- 1/4 茶匙肉桂
- 1/2 茶匙生薑
- 鹽少許

作法

- 1.將烤箱預熱至華氏 350 度。
- 2.將方形烤盤抹油。

- 3.在大碗中攪拌香草精和蘋果醬。
- 4.將燕麥拌入蘋果醬混合物。
- 5.加入所有剩餘配料並攪拌至充分混合。
- 6.將混合物舀入準備好的烤盤，然後向下壓直至均勻鋪平。
- 7.放入烤箱，烘烤約 25 分鐘。
- 8.從烤箱中取出等到完全冷卻。
- 9.切成 16 小條 (或 8 大條) 方形或矩形長條。
- 10.用紙包裹每一條能量棒，在室溫下存放可長達 3 週。
- 11.此外，可將能量棒存放於密封容器或冷凍袋，冷凍保存可更持久保鮮。

營養成分

每日百分比值是依據 2000 卡路里飲食的參考每日攝取量 (RDI)。

每份含量

熱量 279.13 | 脂肪熱量 (39%) 109.62 | 每日攝取量 % | 脂肪 12.3g 20% | 飽和脂肪 1.24g 6% | 膽固醇0.19mg <1% | 鈉 303.7mg 13% | 鉀 318.72mg 9% | 碳水化合物 38.1g 13% | 纖維 4.16g 17% | 糖 16.48g | 蛋白質 6g 11%

烤美味燕麥蘋果棒



準備時間：45 分鐘 | 份量：8 人份

材料

- 1 湯匙芝麻油 (或橄欖油)
- 2 顆酸蘋果，磨碎
- 1/2 杯即溶燕麥片
- 1/2 杯燕麥片
- 1 杯燕麥粉
- 1/4 茶匙鹽
- 1 茶匙發酵粉
- 3/4 杯棗子
- 2/3 杯一般芝麻醬或中東芝麻醬
- 3 湯匙奇亞籽
- 1/2 杯杏仁奶
- 1 茶匙純香草精

作法

- 1.將烤箱預熱至華氏 350 度。
- 2.把 9×9 英吋的烤盤抹油。
- 3.蘋果去皮並磨碎，放在濾鍋瀝乾。
- 4.在一個大碗，混合即溶燕麥、燕麥片、燕麥粉、鹽和發酵粉。
- 5.拿另一個碗，攪拌瀝乾的蘋果、棗子、芝麻醬、奇亞籽、杏仁奶和香草精，直到所有配料混合均勻 (使用攪拌器)。
- 6.將蘋果混合物加入燕麥混合物中，攪拌至所有材料充分混合
- 7.將麵糊放入準備好的烤盤。
- 8.放入烤箱，烘烤 30 分鐘。
- 9.從烤箱取出烤盤，待完全冷卻後切片。
- 10.將燕麥蘋果棒存放於密封容器，室溫下最多可保存 4 天或冷藏最多 1 週。

營養成分

每日百分比值是依據 2000 卡路里飲食的參考每日攝取量 (RDI)。

每份含量

熱量 316 | 脂肪熱量 (41%) 130.2 | 脂肪 15.8g 24% | 飽和脂肪 2.1g 11% | 膽固醇 0mg 0% | 鈉 208mg 9% | 鉀 353.85mg 10% | 碳水化合物 41.74g 14% | 纖維 7.16g 29% | 糖 16g | 蛋白質 7.62g 15%

養身芹菜椰子冰沙



準備時間：10 分鐘 | 份量：2 人份

材料

- 2 根芹菜桿，切碎
- 3 杯羽衣甘藍葉，新鮮切碎
- 1 根大香蕉，切片
- 1 1/2 杯椰奶 (罐裝)
- 1 湯匙蛋白粉 (豌豆或大豆)
- 1 湯匙檸檬汁
- 1 湯匙奇亞籽

作法

- 1.將所有材料倒入攪拌機，攪拌至滑順。
- 2.將冰沙倒入瓶子、玻璃杯或梅森罐，蓋上蓋子冷藏，可保存 2 天。
- 3.或者，將冰沙倒入冷凍保鮮袋冷凍，可保存長達 3 個月。

4.在冰箱解凍一夜，攪拌即可享用！

營養成分

每日百分比值是依據 2000 卡路里飲食的參考每日攝取量 (RDI)。

每份含量

熱量 473.21 | 脂肪熱量 (70%) 333.57 | 脂肪 39.7g 61% | 飽和脂肪 32.49g 162% | 膽固醇 1.16mg <1% | 鈉 89mg 4% | 鉀 926.64mg 26% | 碳水化合物 28.8g 10% | 纖維 6.1g 24% | 糖 9.5g | 蛋白質 9.2g 18%

早餐馬鈴薯餡餅



準備時間：45 分鐘 | 份量：8 人份

材料

- 1 1/2 磅馬鈴薯，磨碎
- 1 顆洋蔥，磨碎
- 3 湯匙無糖蘋果醬 (罐裝)
- 鹽和黑胡椒粉適量
- 2 湯匙中筋麵粉
- 1/2 杯橄欖油或菜籽油，煎炸用

作法

1. 將所有配料加入大碗，攪拌至充分混合。
2. 把麵糊做成扁平餅狀。
3. 在大煎鍋裡用中火熱油。
4. 將馬鈴薯餡餅煎 6 到 7 分鐘，然後用鍋鏟翻面，將另一面煎熟。

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>