

社区论坛

医生列表

药物指南

食品百科

+ 花香坚果麦片

^ 阿法骨化醇

^ 阿戈美拉汀

+ 阿卡波糖

+ 阿立哌唑

+ 阿仑膦酸钠

+ 阿莫西林克拉维酸钾

+ 阿罗洛尔

+ 艾地苯醌

A
B
C
D
E
F
G
H
J
K
L
M
N
P
Q
R
S
T
W
X
Y
Z

花香坚果麦片



10 min 290 kcal

蛋白质
13g碳水化合物
50g脂肪
50g

成分表

| | |
|-------|-------|
| 燕麦片 | 60g |
| 纯牛奶 | 200ml |
| 杏仁/核桃 | 10g |
| 草莓 | 50g |
| 蓝莓 | 40g |

坚果燕麦片主要指的是用一些坚果和燕麦混合在一起制作而成的营养食品。这种坚果燕麦片中除了燕麦以外，还有开心果、腰果、松子、核桃仁、花生、瓜子等，其中含有大量的纤维素、维生素e、维生素c、钙离子、Dha。摄入体内之后不但可以增加饱腹感、促进肠道蠕动，而且可以对抗自由基、美白皮肤。还可以消除颜面部位的色素沉着、增加骨骼的强度，预防骨质疏松、能够营养脑神经、改善记忆力减退现象。