

天然食物配方的食材內容

以1大卡/cc 設計之配方食材內容：

杯數/總量 食 材	1杯 250 cc	2杯 500 cc	3杯 750 cc	5杯 1250 cc	6杯 1500 cc	7杯 1750 cc
肉、魚類* 豬肉、牛肉或魚肉 等	10克	20克	30克	50克	60克	70克
雞蛋	1/7個	1/3個	1/2個	2/3個	1個	1個
五穀根莖類* 南瓜、山藥、馬鈴 薯或地瓜等	南瓜30克 或 其他20克	南瓜60克 或 其他40克	南瓜90克 或 其他60克	南瓜150克 或 其他100克	南瓜180克 或 其他120克	南瓜210克 或 其他140克
種子核果類* 黑芝麻粉、花生核 桃或杏仁等	4克	7克	10克	15克	20克	25克
蔬菜類* 胡蘿蔔、菠菜或大 蕃茄等	7克	15克	20克	35克	40克	50克
油脂類 橄欖油或芥花油	4克	8克	12克	20克	25克	30克
鹽巴	0.7克	1.5克	2.0克	3.5克	4.0克	5.0克
高蛋白粉	3克	6克	9克	15克	18克	20克
脫脂高鈣奶粉	4克	7克	10克	15克	20克	25克
黃豆粉(熟)	4克	7克	10克	15克	20克	25克
糙米粉(無糖)	5克	10克	15克	25克	30克	35克
啤酒酵母粉	2克	4克	6克	10克	12克	15克
糖飴	7克	15克	20克	35克	40克	50克
粉飴	13克	25克	40克	65克	80克	90克

*：標示類別中的生鮮食材一天可選用一種，循環使用最佳。

天然食物配方

天然食物配方的優點

- ◎ 提供商業配方沒有的茄紅素、葉黃素、玉米黃素等類胡蘿蔔素、多酚類和植物固醇等，有益健康的植化素。
- ◎ 魚肉配方可提供人體所需的 ω -3長鏈脂肪酸(EPA和DHA)。
- ◎ 提供多元化的膳食纖維來源，調整腸道菌叢生態，改善脹氣問題、幫助排便。
- ◎ 含較大分子營養素，增加飽足感。
- ◎ 餵食時間較長，較符合生理進食時間。
- ◎ 減輕長期灌食之經濟負擔。

在家自製天然食物配方作法



步驟一 粉末及生鮮食材，依設計份量稱量。



步驟二 天然食材切小丁、雞蛋，一起蒸熟。



步驟三 煮熟的食材、熱開水攪打成流質。



步驟四 加入粉末食材後，再次攪打成均勻流質。



步驟五 以濾網過濾殘渣後，即完成成品，依量分杯。



步驟六 放入冰箱冷藏(勿超過24小時)，使用前隔水加熱回溫。

提醒事項：

- ◎ 使用新鮮的豬、雞、牛或魚肉等，肉須先絞碎煮熟，或直接使用嬰兒食品(baby food)的肉泥罐頭亦可。
- ◎ 選擇水洗鮮雞蛋，且一定要煮熟，以避免沙門氏菌污染。
- ◎ 鹽巴請勿使用低鈉鹽。
- ◎ 植物油可交替選用橄欖油、芥花油或葵花油等。