



高纖青瓜西芹番茄汁 15分鐘

高纖青瓜西芹番茄汁味道清新可口，幫助增進食慾，而且膳食纖維非常豐富，可以促進腸胃消化及排便，減輕孕期水腫的情況。

材料及份量：(3人分量)

青瓜 150 克

西芹 50 克

番茄 100 克

開水 500 毫升

蜜糖 1 湯匙

做法：

1. 番茄去蒂及洗淨，切成小塊。
2. 青瓜洗淨後切成條狀；西芹摘掉菜葉及撕去老筋，切段。
3. 將所有食材放入攪拌機加水打至幼滑，加入適量蜜糖拌勻調味即可。

溫馨提示：

色澤愈紅的番茄，茄紅素含量愈高，而且番茄要經過加熱或打成果汁，令細胞壁和組織受到破壞，才能釋放更多的茄紅素。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。