

常見冬令補品熱量與運動消耗熱量換算表

種類	圖片	熱量 (一人份)	消耗熱量需運動量(60 公斤的人為例)			
			走路	跑步	登階	有氧運動
藥膳羊肉爐		500 大卡	2 小時 5 分鐘	49 分鐘	1 小時	1 小時 44 分鐘
麻油雞		431 大卡	1 小時 48 分鐘	42 分鐘	52 分鐘	1 小時 30 分鐘
藥燉排骨		374 大卡	1 小時 34 分鐘	36 分鐘	45 分鐘	1 小時 18 分鐘
當歸鴨麵線		411 大卡	1 小時 43 分鐘	40 分鐘	50 分鐘	1 小時 26 分鐘
四神湯		145 大卡	36 分鐘	14 分鐘	17 分鐘	30 分鐘
燒酒雞		305 大卡	1 小時 16 分鐘	30 分鐘	37 分鐘	1 小時 4 分鐘