



一寸鮮

LIVING INCH

喝一杯綠拿鐵 為身體
灌溉滿滿的天然營養素

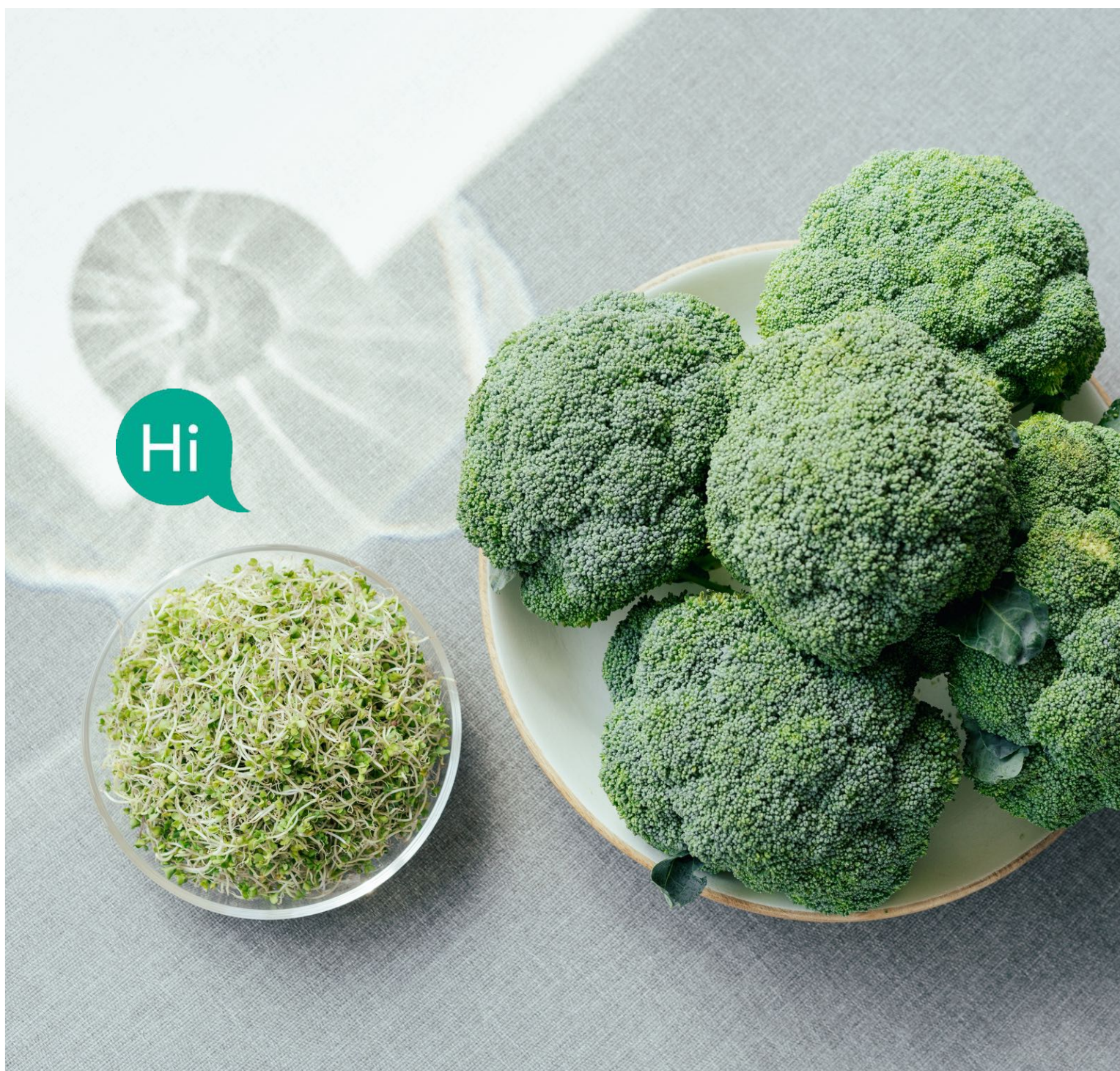
超級綠拿鐵計劃





六大主題針對特定的需求和身體狀況設計，填補你的營養空缺

綠拿鐵就是蔬菜+水果的蔬果昔，國外稱為 Green Smoothie，這次為您準備了六款食譜，其中包括「超護眼」、「超消腫」、「超美白」、「超護肝」、「超彈嫩」和「超順暢」，每一款都針對特定的需求和身體狀況設計。我們相信加入超級青花椰苗的綠拿鐵，將會為你帶來豐富營養的回報。



日本獨家特許種子 X 領先技術授權 每日高營養蔬菜的理想選擇

三日苗是發芽三天的青花椰小寶寶。其中的「高濃度蘿蔔硫素」擁有強大的抗氧化效果，能夠幫助保護我們的身體免受自由基的損害，同時促進新陳代謝，給我們的身體帶來活力，因此是許多醫師及營養師都推薦的超級食物。



[點擊了解更多](#)



「超護眼」—— 針對高度用眼的上班族改善眼睛疲勞的狀況

超級青花椰苗	10g	薄荷	3 片
紅蘿蔔 (生重)	70g	綜合堅果	1 匙
牛番茄	40g	薑黃粉	1 小匙
蘋果	100g	黑胡椒	3 顆
葡萄	6 顆	開水	250cc
南瓜	50g		

一人份

一寸鮮

超護眼 綠拿鐵

超護眼綠拿鐵配方解析

「超護眼」食譜中的紅蘿蔔、牛番茄、南瓜都有 β -胡蘿蔔素，會轉化成維生素A，葡萄有花青素，加上長效抗氧化的「三日苗・超級青花椰苗」，這些加在一起就是對照顧眼睛、改善疲勞非常好的營養補充。



「超消腫」——上班越坐越腫，來杯含鉀利尿消腫的綠拿鐵

超級青花椰苗	10g	綜合堅果	1 匙
西洋芹 (生重)	80g	薑黃粉	1 小匙
蘋果	80g	黑胡椒	3 顆
鳳梨	100g	開水	250cc

一人份

超消腫綠拿鐵配方案析

鉀是一種對健康很重要的礦物質，特別在調節身體的水分平衡和改善水腫方面，這對容易攝取過多鈉的外食族來說尤其重要。鳳梨、西洋芹和堅果都是鉀的豐富來源，而且具有很好的利尿效果，加上三日苗當中高濃度的「蘿蔔硫素」能幫助身體更有效地運作、促進代謝。這些食材強強聯收，能有效改善水腫並促進整體健康。



「超美白」—— 戶外活動後來一杯
富含維生素 C 的綠拿鐵

超級青花椰苗	10g	甜菜根	30g
牛番茄	40g	綜合堅果	1 匙
奇異果、蘋果	各 80g	薑黃粉	1 小匙
甜橙	80g	黑胡椒	3 顆
百香果	1 顆	開水	250cc

一人份

超美白綠拿鐵配方解析

攝取抗氧化食物是美白肌膚的關鍵之一，能保護皮膚免受自由基損害和提升膚色的光澤。奇異果、蘋果、甜橙、牛番茄以及三日苗都是抗氧化劑的豐富來源，具有保護皮膚的作用。值得一提的是，三日苗中的高濃度「蘿蔔硫素」具有比維生素C 更長效的抗氧化效果，長達72小時，還能加強身體的代謝效率，並有助於皮膚的修復。這些食材聯合起來，能有效改善膚色並促進皮膚的健康與美白。





「超保肝」—— 經常晚睡作息不正常，來杯抗發炎的綠拿鐵

超級青花椰苗	10g	綜合堅果	1 匙
豌豆苗	10g	薑黃粉	1 小匙
奇異果	1 顆	黑胡椒	3 顆
鳳梨	80g	開水	250cc
蘋果	80g		

一人份

一寸鮮

超保肝 綠拿鐵

超保肝綠拿鐵配方案析

蘋果和奇異果是維生素C的豐富來源，而三日苗中則含有高濃度的「蘿蔔硫素」，這些都是出色的抗氧化成分。當薑黃和黑胡椒一起攝取時，它們可以相互增強效果並有助於減少發炎。使用調理機精細研磨這些食材，不僅能讓營養更充分地釋放，而且還有助於增強肝臟的功能和幫助身體排毒。



「超彈嫩」—— 想要肌膚有彈性，
來杯含多醣體又潤肺的綠拿鐵

超級青花椰苗	10g	白木耳	50g
甜菜根	20g	綜合堅果	1 匙
青江菜（生重）	20g	薑黃粉	1 小匙
火龍果	100g	黑胡椒	3 顆
蘋果	80g	開水	250cc

一人份



超彈嫩綠拿鐵配方案析

青江菜富含維生素A和C，對修護肌膚很有幫助。三日苗中的「蘿蔔硫素」是一種強效抗氧化劑，能夠守衛皮膚免受自由基的損害。火龍果和蘋果則提供了額外的抗氧化物質和纖維，進一步促進皮膚健康和改善膚色的均勻性。而白木耳不僅含有多醣體，有助於增加皮膚的水分和彈性，同時也具有潤肺和滋補的功效。這些食材的組合為皮膚和肺部帶來雙重益處。



「超順暢」——想順暢有效率的
每一天，來杯高膳食纖維的綠拿鐵

超級青花椰苗	10g	綜合堅果	1 匙
地瓜葉（生重）	10g	薑黃粉	1 小匙
奇異果	1 顆	黑胡椒	3 顆
鳳梨	50g	開水	250cc
蘋果	80g		

一人份

超順暢綠拿鐵配方案析

蘋果、奇異果和地瓜葉含豐富的膳食纖維，有助於順暢排便。三日苗的高濃度「蘿蔔硫素」則有助於緩解腸道炎症，幫助腸道細胞對抗氧化。加上鳳梨中的酵素，能夠分解蛋白質，進一步促進消化。這個配方結合了這三個元素，對於維持消化系統及腸道菌相的健康、預防便秘都有很好的效果。

超級合作夥伴



美國百年品牌 Vitamix A2500i 超跑級調理機

搭載航太級不銹鋼鈍刀，細緻研磨讓食材的營養美味充分完整的釋放。

Tritan環保材質容杯、強勁耐用馬達、金屬傳動系統，黃金組合，駕馭各項料理，調理自在輕鬆。

美國製造、在地化服務、全機十年保固最安心



6/18-7/31，加入一寸鮮 LINE 好友即可參加抽獎。

點擊了解更多