



【銀川】
有機生糙米粉



【AgriLIFE】
有機冷壓初榨
椰子油



【棉花田】
有機無調味南瓜子



【米森 vilson】
有機全麥麵粉



【棉花田】
有機黑糖



【棉花田】
整顆蔓越莓乾



【米森 vilson】
有機高筋麵粉



【Naturata】
公平貿易 碳中和
純可可粉



【里仁】杏仁粉

以上為『今日活動食材』

您可選擇自己喜歡的品牌，**DIY** 唷！



家用小烤箱（不限品牌）
額定功率 750w
烘烤 8 分鐘 約 NTD 1 元
（以一度電 5 元計算）

減塑餅乾 自己動手做
無麩質 / 全麥 / 素食
有機食材 吃得安心

有機食材：
不施用農藥、化肥
友善生態環境

椰子油：
雖有益身體健康
但請酌量使用
不攝入過多熱量

減塑餅乾。自己動手做

包裝減量：

1. 零食的包裝也屬於一次性的包裝，且難以回收
2. 塑膠：對地球的危害，已接近失控狀態，無論是大量聚集的塑膠垃圾或是塑膠微粒均無處不在，深海、高山、空氣中、生物體內皆有其蹤跡
3. 鋁：為了要避光和防潮，許多包裝袋都將塑膠與鋁箔貼合在一起，造成無法回收純化製成再生塑膠。而鋁礦資源也一點一滴消耗殆盡

有機黑糖：

1. 無添加抗凝結劑、防腐劑、人工香料及色素
2. 由新鮮有機甘蔗壓榨、熬煮而成
保留甘蔗天然風味

全麥麵粉：

1. 整粒小麥包含了麩皮與胚芽
全部磨成的粉。
2. 含微量元素、礦物質、維生素、必需胺基酸、纖維素等。

可可（巧克力香味）：

富含礦物質、蛋白質、多種氨基酸、維生素
及具有多種生物活性功能的生物鹼，有健胃；
刺激胃液分泌，促進蛋白質消化，
減少抗生素不能解決的營養性腹瀉等功能

無麩質 生糙米粉：

1. 糙米保存了最完整的稻米營養，其蛋白質、脂質、纖維、維生素 B 群、E 及米糠醇、多種礦物微量物質等
2. 生糙米粉可取代麵粉製作各式烘焙食品、點心、包子、饅頭、吐司、麵條等
3. 『麥』類食品中所含『麩質』會引起『乳糜瀉』及『麩質過敏症』。生糙米粉不含麩質，可安心食用

公平貿易：

1. 是一個全球性的運動，奠基於建立一種對話、透明與互相尊重的貿易夥伴關係，推動永續與道德的發展體系，以促成更平等的國際貿易。
2. 公平貿易賴於一系列的規則以確保生產者獲得公平的報酬、勞動者獲得應有的權力、以及環境得到保護，提供生產者、貿易商與消費者直接參與對抗貧窮與剝削的管道

碳中和：

是指國家、企業、產品、活動或個人在一定時間內直接或間接產生的二氧化碳或溫室氣體排放總量
通過使用低碳能源取代化石燃料、植樹造林、
節能減排等形式，以抵消自身產生的
二氧化碳或溫室氣體排放量
實現正負抵消，達到相對「零排放」

杏仁（堅果香味）：

富含維生素、礦物質、有可溶性纖維、
不飽和脂肪
這些成分有高抗氧化、抗發炎特性

慣型農法：
施用農藥、化肥
不友善生態環境

棕櫚油：
飽和脂肪含量較多
攝取過量容易造成
心血管的疾病

市售零食、餅乾、麵包

精緻砂糖：

1. 攪亂內分泌：會促使腦內釋放多巴胺與血清素，暫時性讓人覺得舒服愉快，然而這時身體又需要分泌胰島素降低血糖。血糖和情緒就在攝取甜食之中一下飆高，一下陡降，分泌不穩定。
2. 『成癮物質』：來得快、去得快的愉悅感，促使需求量愈來愈高。
3. 這些糖分是不帶有其他營養素的「空熱量」，還會轉成脂肪存在體內。

人工香精：
影響肝腎、危害生殖系統
及致癌危機；
代謝不良的人
則可能加重慢性病的發生。

塑膠包裝：
是本世紀環境與健康最大的危機

人工色素：
可能引起過敏、氣喘、蕁麻疹，
甚至過動症、癌症等。

防腐劑：
肝、腎造成影響

含鋁膨鬆劑：
對腦部和智力損傷


乳化劑：
會損害保護胃壁的胃蛋白

反式脂肪：

1. 反式脂肪已被證實會增加心臟病 (Heart disease) 的風險，若攝取過多，會提高體內的壞膽固醇 (LDL)，並降低好膽固醇 (HDL)，而膽固醇會沉積在血管壁，增加心血管疾病風險，也會讓身體容易出現發炎反應
2. 根據食藥署規定，每 100 公克 / 毫升的食品中，反式脂肪量在 0.3 公克以下，或食品總脂肪不超過 1 公克，都是可以標示為「零」

果糖：


1. 基因改造的玉米大規模生產高果糖糖漿
2. 專家研究發現，果糖的代謝路徑與其他糖類不同，是直接經由肝臟儲存成脂肪，然後再引發如三酸甘油酯升高、胰島素抗性增加等不好的生化反應。
3. 美國杜克大學研究發現，食用過量果糖會造成肝細胞傷害，因為肝臟處理果糖的程序就像處理酒精一樣，會提高非酒精性脂肪肝的發生機率。
4. 美國伊利諾州大學教授中村學 (Manabu Nakamura) 所主持的最新研究顯示，過量果糖下肚會影響肝臟基因排列，可能對身體產生不良影響。
5. 有愈來愈多的研究發現，攝取過量果糖，不僅會造成肥胖，更會引起血壓升高、代謝症候群、失智症與癌症。
6. 也有研究指出，每天喝含 1-2 份高果糖糖漿飲料的人，比一個月喝不到一次的人，罹患糖尿病的機會增加 26%，代謝症候群增加 20%，高尿酸症增加 85%，而且會讓腹部脂肪和壞膽固醇 (LDL) 增加。



原味餅乾

有機生糙米粉（麵粉）20克、杏仁粉6克
有機椰子油10克、水10克
有機黑糖6克（可減量）


1. 所有材料攪拌均勻，塑形為長方形
2. 以刀具切成3mm的薄片，置入烤盤（不須烘焙紙）
3. 放入烤箱，設定6～8分鐘（視烤箱溫度調整）



巧克力餅乾

有機生糙米粉（麵粉）20克、杏仁粉6克
有機椰子油10克、水13克
有機黑糖6克（可減量）、
純可可粉一湯匙（可依個人口味調整）


1. 所有材料攪拌均勻，塑形為長方形
2. 以刀具切成3mm的薄片，置入烤盤（不須烘焙紙）
3. 放入烤箱，設定6～8分鐘（視烤箱溫度調整）



蔓越莓餅乾

材料同原味餅乾
蔓越莓果乾10粒，切成0.3mm小丁

1. 材料攪拌均勻，塑形為長方形
2. 以刀具切成3mm的薄片，置入烤盤（不須烘焙紙）
3. 將蔓越莓小丁鋪排在餅乾上，輕輕壓平
4. 放入烤箱，設定6～8分鐘（視烤箱溫度調整）



南瓜子餅乾

有機生糙米粉（麵粉）20克、杏仁粉6克
有機椰子油10克、水16克
有機黑糖6克（可減量）、南瓜子一湯匙

1. 所有材料攪拌均勻，烤盤上鋪墊烘焙紙
2. 以小茶匙舀取麵糊，置入烤盤，整形為0.3mm厚度
3. 將南瓜子放在麵糊上，輕輕壓平
4. 放入烤箱，設定6～8分鐘（視烤箱溫度調整）

