

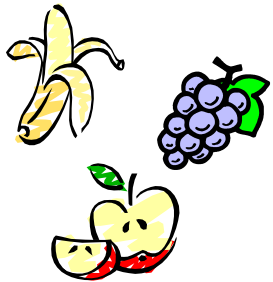
健康食物的選擇

您的餐碟

水果

- 1個小蘋果、香蕉、梨、橙、桃
- 12粒葡萄或櫻桃
- 1杯西瓜
- 1杯莓果、草莓或哈密瓜
- 半個中型芒果

每日可吃 2-3 份



每日吃3餐
飲水

蔬菜

新鮮或冷凍
佔餐碟的1/2

生菜、黃瓜、蕃茄、綠花椰菜、胡蘿蔔、白菜、甜椒、甘藍菜、意大利瓜(Zucchini)、菠菜、蘆筍、白花椰菜、四季豆、茄子、豆芽菜、苦瓜、沙葛、洋蔥、芹菜、菇類、捲心菜、綠葉蔬菜

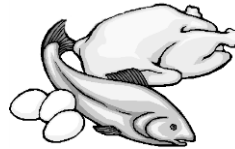
每餐可吃 1-2杯



蛋白質

佔餐碟的1/4

雞肉 / 火雞肉 (去皮)、魚、有殼海鮮、背脊部位的瘦牛肉 / 豬肉、脫脂/低脂起士、豆腐、花生醬、蛋、豆類 (含澱粉質)



每餐可吃 2-4盎司

澱粉類

佔餐碟的1/4

多選擇全穀類：全穀麵包/麵條、意大利粉、麥片、餅乾、糙米/菰米、豆類、粉絲、藜麥

高澱粉質蔬菜：
玉米、豌豆、馬鈴薯、南瓜、蕃薯、芋頭、蓮藕



每餐可吃 2-3 盎司
或 1 杯



牛奶

無脂或 1% 的低脂牛奶
無脂或低脂的原味/希臘乳酪(yogurt)
加鈣純/無糖豆奶

每日可喝/吃 2-3 杯

健康脂肪

- 油菜籽油(canola)、橄欖油 (每餐使用1-2茶匙)
- 南瓜子、向日葵子、堅果、牛油果 (每餐使用1/4杯)

