



設計更健康的餐食

牛奶產品

脫脂和低脂
奶、酸奶和農家鮮芝士
豆漿

全穀類

全穀麵包
全麥麵條
糙米
高纖維的穀物
全麥玉米粉餅
蕎麥麵
麥包



蛋白質

魚
豆腐
雞蛋
種籽
瘦肉
雞鴨
豆類
果仁

蔬菜及沙律 — 生菜、羽衣甘藍、白菜、西洋菜、茼蒿、竹筍、小粟米、甘藍菜、芥菜、墨西哥仙人掌、甜薯、辣椒、瓜、豆薯、紅薯、紅蘿蔔、青椒、芥蘭、椰菜花、筍子、義大利瓜、青豆、鮮菰、菠菜、粟米、和馬鈴薯（減少或避免炸薯片）

水果 — 蘋果、香蕉、草莓、橙、奇異果、芒果、葡萄、菠蘿、西瓜、桃、梨、番石榴、番荔枝

水果和蔬菜



主要脂肪
用橄欖油或芥子油煮食及做沙律醬