

我的餐盤



乳品類



自己的健康自己顧

蔬菜類



全穀雜糧類



堅果種子類



水果類



豆魚蛋肉類

每天早晚一杯奶 (乳品類)：每天1.5-2杯，1杯240毫升

每餐水果拳頭大 (水果類)：在地當季多變化

菜比水果多一點 (蔬菜類)：當地且1/3選深色

飯跟蔬菜一樣多 (全穀雜糧類)：至少1/3為未精製全穀雜糧

豆魚蛋肉一掌心 (豆魚蛋肉類)：豆>魚>蛋>肉類

堅果種子一茶匙 (堅果種子類)：每天一份堅果種子

1份=1湯匙=3茶匙

1份約杏仁果5粒.腰果5粒或花生10粒