

# 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