

# 我的餐盤六口訣



早晚各喝一杯**240**毫升

起司、無糖優格、無糖優酪乳

乳品

水  
個拳頭大



早晚**2**份水果



一份蔬菜 = 一盤  
一天**3**份蔬菜

堅果

豆魚蛋肉一掌心  
應避免加工肉品



全穀雜糧類

糙米、紫米、全麥  
製品、燕麥、玉米  
地瓜、芋頭、南瓜



堅果種子一茶匙