

地中海飲食 健康又護心！

10秘訣挑對食物聰明吃



1. 全穀雜糧類取代精緻澱粉



2. 多樣且充足的蔬菜類



3. 多樣且適量的水果類



4. 適量乳製品



5. 適量黃豆及黃豆類製品



6. 適量且選擇好油



8. 每日適量堅果



7. 多選擇優質蛋白質及白肉



9. 減少紅肉頻率及肥肉



10. 減少甜點攝取頻率

地中海飲食簡易食譜

早餐-五彩繽紛粥



午餐-黑胡椒鮭魚排套餐



您的建議量：

主食類

蔬菜類

豆魚蛋肉類



您的建議量：

主食類

蔬菜類

豆魚蛋肉類



彰化縣衛生局、鹿港基督教醫院營養課 ~關心您~