

可每天吃

熱量適中，營養高

糙米飯、紫米粥、蒸芋頭、烤地瓜、
水煮玉米、全麥麵包、全麥吐司、全
麥/雜糧饅頭、白煮蛋、各種新鮮水
果、涼拌蔬菜、脫脂/低脂鮮乳、原味
脫脂/低脂保久乳、無/低糖之原味優
酪乳、無/低糖豆漿



盡量少吃

高熱量（高油高糖），低營養的加工食品

蛋糕、甜甜圈、麵包、薯餅、薯條、煎餃、培根蛋餅、熱狗、煎炸裹粉的雞
排、稀釋乳酸飲料、稀釋果汁飲料、奶茶、含糖紅茶/綠茶、咖啡、可樂



偶爾吃

熱量及油、糖略高，營養稍低

煎蘿蔔糕、香煎雞排堡、起司蛋白吐
司、貝果、全脂鮮乳/原味保久乳、
100%純果（蔬菜）汁（不加糖）、原
味優酪乳/優格

全穀根莖多蔬果

少油糖鹽好健康

