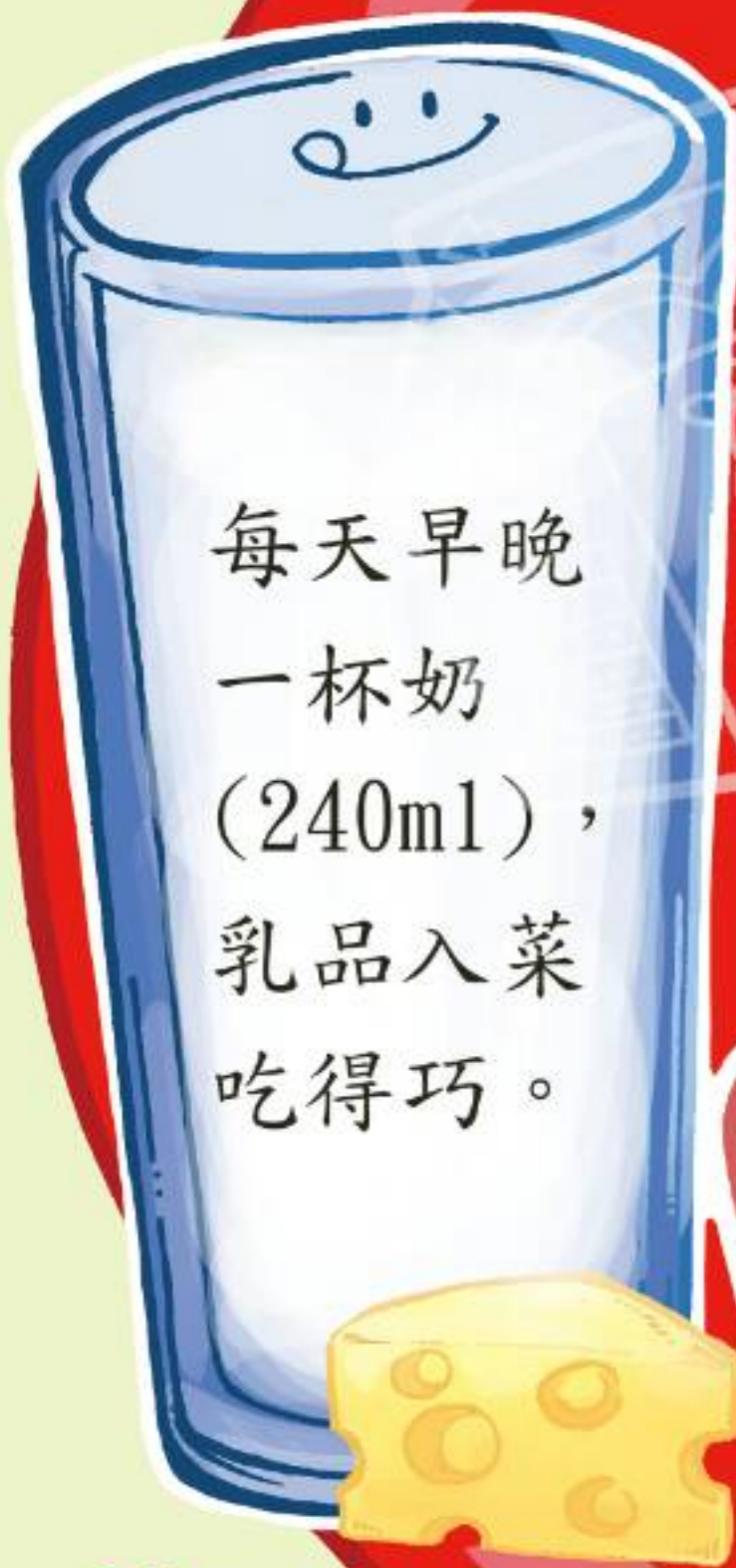


銀髮餐盤

吃好吃滿



每天早晚一杯奶 (240ml)，乳品入菜吃得巧。

遠離衰弱



吃飯用碗裝，主食八分滿。建議至少1/3為未精緻的全穀雜糧。



配菜餐餐有，一碟剛剛好。建議多攝取當季且深色的蔬菜。



豆魚蛋肉一掌心，增肌減脂沒煩惱。建議避免加工肉品。



每餐水果拳頭大，在地當季多樣化。建議選用新鮮水果，避免加工果乾或果汁。



堅果種子一湯匙，適量攝取益健康。

營養健康