

天天5份蛋白質， 遠離肌少不衰弱



一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆茶葉蛋 = 一杯豆漿(190ml)



一份約240ml



一份蛋白質7g



一份蛋白質7g



一份蛋白質7g

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤

每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g

還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於**5~6份**量的豆魚蛋肉類



天天5份蛋白質， 遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 =  一兩肉 =  一顆蛋 =  半盒豆腐 =  一杯豆漿(190ml)



豆類



毛豆



黃豆



黑豆



豆製品



豆腐



豆干



干絲



肉類



魚肉



雞肉



牛肉



蛋類



雞蛋



皮蛋



鐵蛋

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤

每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g

還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於**5~6份**量的豆魚蛋肉類



天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆茶葉蛋 = 一杯豆漿(190ml)

便當



我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
 每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
 還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於**5~6份**量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告

天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆茶葉蛋 = 一杯豆漿(190ml)

微波即食



我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
 每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
 還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於**5~6份**量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告

天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆茶葉蛋 = 一杯豆漿(190ml)

飲品



一份約240ml

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
 每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
 還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於**5~6份**量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告

天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆茶葉蛋 = 一杯豆漿(190ml)

點心



一份蛋白質7g

一份蛋白質7g

一份蛋白質7g

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
 每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
 還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於**5~6份**量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告

天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆蛋 = 半盒豆腐 = 一杯豆漿(190ml)

豆類



毛豆



黃豆



黑豆

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於5~6份量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告

天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆蛋 = 半盒豆腐 = 一杯豆漿(190ml)

豆製品



豆腐



豆干



干絲

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於5~6份量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告

天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆蛋 = 半盒豆腐 = 一杯豆漿(190ml)

肉類



魚肉



雞肉



牛肉

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於5~6份量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告

天天5份蛋白質，遠離肌少不衰弱

一份蛋白質 = 一兩肉 = 一顆蛋 = 半盒豆腐 = 一杯豆漿(190ml)

蛋類



雞蛋



皮蛋



鐵蛋

我一天需要多少蛋白質？

70歲林伯伯，身高165公分，體重60公斤
每天需要 $60 \times 1 \sim 1.2g = 60 \sim 72g$ 蛋白質，扣掉3份蔬菜和3碗飯的蛋白質約27g
還有33~45g的蛋白質須從豆魚蛋肉類來攝取，約等於5~6份量的豆魚蛋肉類



新北市政府衛生局 新北市營養師公會 關心您

部分經費由衛生福利部應用於捐支應 廣告