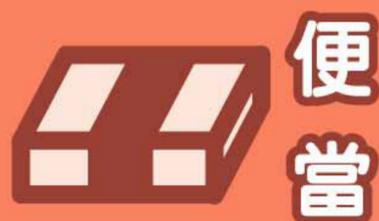


# 天天5份蛋白質， 遠離肌少不衰弱



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



棒腿+肉片=2份



雞腿肉=2份



排骨=2份

## 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



毛豆=2份



蛋白丁=1份



豬腳=5份

## 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



豆漿450ml=2份



黑豆漿400ml=2份



牛乳400ml=1.5份

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



提供7.5g蛋白質

一份蛋白質7g



提供6.3g蛋白質

一份蛋白質7g



提供6g蛋白質

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技術支援 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技術支援 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技術支援 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技術支援 廣告