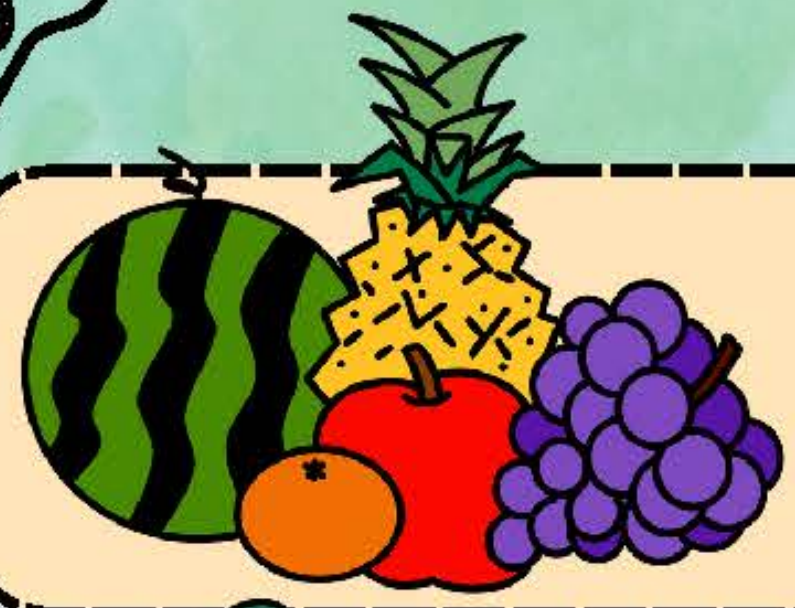


# 你今天纖維了嗎?

每日建議攝取量  
14g/1000kcal

攝取足夠纖維吃起來




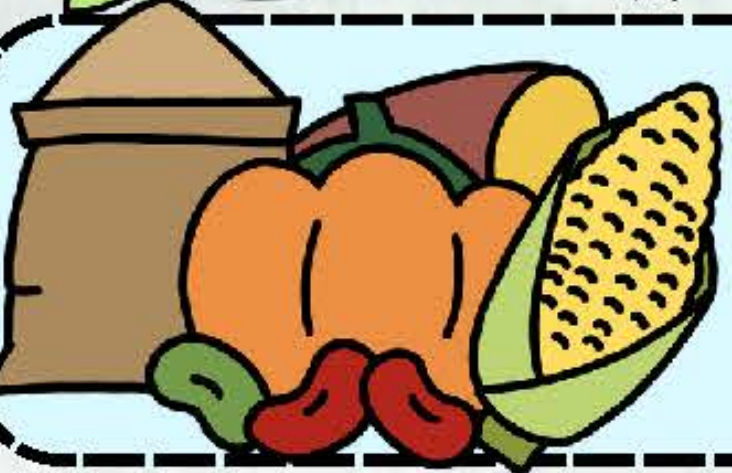
每日水果攝取2~4份

一個  = 一份

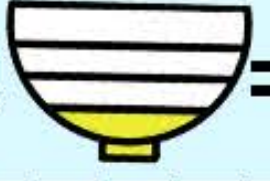


每日蔬菜攝取3~5份

半碗  = 一份



每餐全穀雜糧至少1/3未精製

1/4碗  = 一份

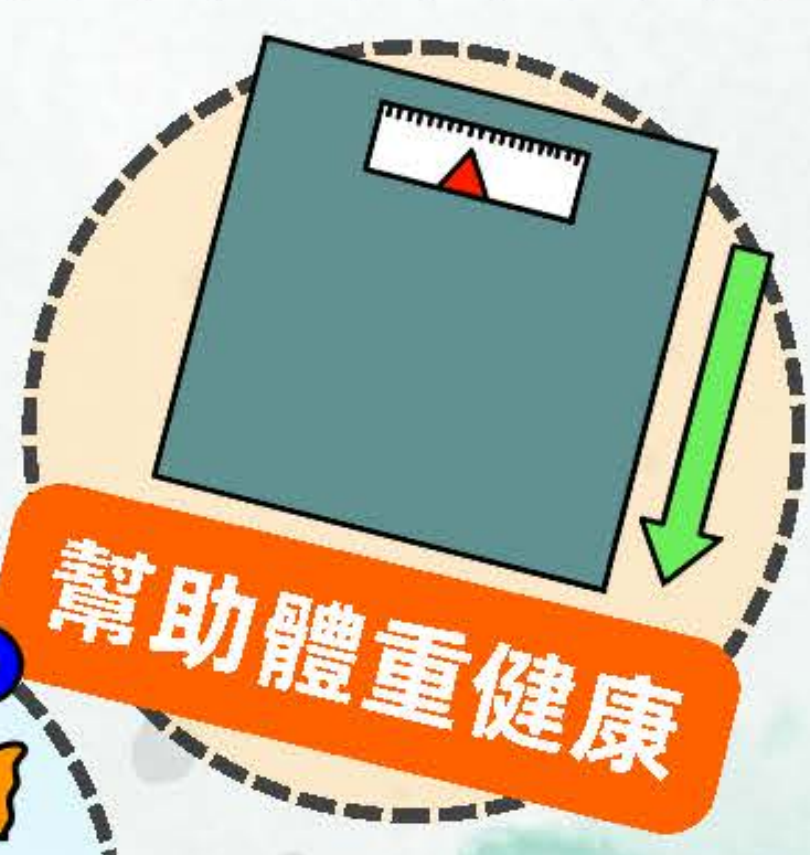
適量豆及其製品取代肉類

每天吃3~8份

\*一份豆製品=毛豆50g=豆包30g

每餐堅果種子一茶匙

第一指節 = 一茶匙



多吃纖維及蔬果 健康問題遠離我

