

1.選擇全穀雜糧，全麥麵包、吐司

2.優質蛋白質，雞肉、蛋、奶製品

3.搭配蔬果更健康

4.避免高油脂食物，油炸、加工食品

飲食紅綠燈-早餐篇

綠燈 (可每天吃)

主食

全麥吐司

燕麥

地瓜粥

豆魚蛋肉類

雞肉

鮪魚

雞蛋

起司

飲料

牛奶

豆漿

無糖優酪乳

蔬果

沙拉

水果



黃燈 (可偶爾吃)

主食

煎蘿蔔糕

早餐穀片

貝果/麵包

豆魚蛋肉類

豬排

燻雞

飲料

100%果汁

無糖紅茶

蔬果

果乾(葡萄乾)

果醬



紅燈 (盡量少吃)

主食

甜甜圈

薯餅

油條

水煎包

煎餃

蔥油餅

豆魚蛋肉類

裹粉肉排(卡拉雞排)

漢堡肉排

肉鬆 火腿 培根

飲料

含糖飲料

調味乳

奶茶

米漿

