

天天聰明選，健康有朝氣

熱量適中、營養高



烤地瓜

全麥雜糧饅頭

紫米飯糰(無油條)



白煮蛋



涼拌蔬菜



新鮮水果



低脂鮮乳

可每天吃!

熱量及油、糖略高，營養稍低



煎蘿蔔糕

原味蛋餅

包子

100%純果汁



貝果



起司蛋白吐司



香煎雞排堡



豆漿(有糖)

偶爾吃!

高熱量 (高油、高糖) 低營養的加工食品



蛋糕

熱狗麵包

炸薯條

煎餃

全穀根莖為蔬果

少油糖鹽好健康

煎炸裹粉的雞排

奶茶

汽水

想要了解更多嗎?
快拿手機掃一下!

