

您營養夠嗎？

蛋白質吃多少？

選擇優質蛋白質

豆魚蛋肉 1份 =



盒裝豆腐半個



魚1兩



蛋1顆



肉1兩



大黑乾2指



生豆包1片



大文蛤6顆



蝦子4隻



花枝3片



蚵仔3匙



小黃豆乾1塊半



干絲2湯匙



百頁豆腐1/6塊



油豆腐2塊

品質差的蛋白質不要選



麵腸



麵筋



麵筋



麵輪



皮絲



烤麩



豆棗



素肚

搭配商業配方



可取代一餐的營養品(約3份肉)



1包=約1份肉



3匙或1包=約2份肉



1匙=約1份肉



2匙=約1份肉

蛋白質吃多少？

乾體重(公斤)	40~45	46~50	51~55	56~60	61~65	66~70
豆魚蛋肉(份數)	4份	5份	6份	7份	8份	9份