

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收
★油炸1次/週 ◆散肉，整菜供餐天數1/2 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週※過敏原(堅果、甲殼類)