



健康餐盘

(亚洲饮食)

我每餐应吃多少食物?

淀粉类: 1杯煮好的面条或米饭

肉类或其他蛋白质: 2-4盎司鸡肉、牛肉、猪肉或鱼肉; 2个鸡蛋; 4盎司高钙豆腐; ¼杯坚果或2大汤匙花生酱

蔬菜: 无限制

水果: 1个中等大小的(苹果、梨、橘子)、½个大的(芒果、木瓜、香蕉)、15颗葡萄或1杯水果丁(瓜类)

富含钙的食物: 1杯高钙豆奶, 1杯牛奶, 8盎司酸奶, ½杯至1杯煮好的绿叶蔬菜或花椰菜, ½杯含钙豆腐或1/3杯大豆仁

早餐

- 1杯煮好的米饭, 2个鸡蛋或1-2盎司肉, 切碎的蔬菜, 水果切片, 以及一杯豆奶
- 1杯煮好的燕麦粥, 上面撒有水果丁或浆果, ¼杯坚果并用一点蜂蜜、肉桂、香草精加甜

午餐/晚餐

- 1杯煮好的米饭或面条, 2-4盎司肉, 蔬菜(白菜、胡萝卜、蘑菇、花椰菜), ½个芒果, 茶
- 2杯肉汤, 1杯面条, 上面撒有新鲜蔬菜

点心

- 1个中等大小的土豆、豌豆萨莫萨三角饺和1杯茶
- 1杯煮好的燕麦粥, 上面撒有葱和芝麻油
- 1杯热的全脂奶或无糖豆浆, 配以4块咸饼干或¼杯杏仁
- 1杯酸奶, 上面撒有水果和坚果
- 1个中等大小的水果, 配以¼杯坚果或2大汤匙花生或杏仁黄油
- 用炼乳和鳄梨制作而成的奶昔