

立冬進補



不必大魚大肉！



1

白肉取代紅肉



羊肉爐

麻油雞

選擇**脂肪含量低**的雞肉、魚肉取代紅肉

2

選擇低油烹調法

先撈浮油



減少**脂肪**和**熱量**攝取

減少麻油和酒量

採用**半水酒**比例

3

配合當季蔬菜更均衡



青江菜



香菇



紅蘿蔔

補充**膳食纖維**與**植化素**，營養更升級！



廣告