

# 健康餐盤

利用這個餐盤幫助您以健康的方式搭配您的食物份量，讓膳食規劃更輕鬆。食物的份量以小餐盤為準。

將餐盤的四分之一用於盛放健康的蛋白質來源，例如魚、雞、蛋、煮熟的豆子、小扁豆或豆腐。



將餐盤的四分之一用於盛放健康的穀類或澱粉類食物，如糙米、全麥義大利麵、藜麥、麥片、玉米、豌豆、一片全穀麵包，或一片玉米或全麥墨西哥薄餅。



將餐盤的一半用於盛放非澱粉類蔬菜，如胡蘿蔔、青花菜、包心菜、甜椒、蘆筍或綠葉蔬菜（如菠菜或羽衣甘藍）。



**為了獲得良好的營養，每天還可選擇：**

- 每餐一小份水果，如一個柳橙、一根香蕉、一個蘋果，或一杯莓果或甜瓜。
- 2到3杯原味牛奶或優格。
- 少量健康脂肪，如橄欖油或芥花油，或一小把堅果。



# 正餐與點心構想

這些正餐與點心範例包含以下購物清單內的食物，並且符合背面的分配比例原則。您可運用這些構想規劃健康美味的餐點，也可創造自己喜愛的組合！

早餐		午餐或晚餐 每餐加1杯牛奶/豆漿/杏仁奶	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一小個全麥貝果夾杏仁果醬或奶油起司。</li> <li>• 1杯甜瓜丁</li> <li>• 1杯原味優格</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1顆炒蛋或炒嫩豆腐（用1茶匙芥花油或橄欖油烹調）</li> <li>• 1個全麥英式鬆餅</li> <li>• 1茶匙不含反式脂肪的人造奶油</li> <li>• 1小顆水蜜桃、柳橙或油桃</li> <li>• 1杯牛奶/豆漿/杏仁奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3盎司鮭魚或火雞三明治，使用全麥麵包夾上1-2茶匙美乃滋或1-2湯匙酪梨、萵苣或菠菜、蕃茄和洋蔥</li> <li>• 胡蘿蔔或青花菜</li> <li>• 1顆柳橙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3盎司清蒸魚或烤魚或1杯老豆腐丁（用1茶匙橄欖油和大蒜煎過）</li> <li>• 1杯煮熟的茄子</li> <li>• 1杯藜麥、地瓜或全麥義大利麵</li> <li>• 清蒸蔬菜灑上1-2湯匙杏仁片</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1盎司全穀早餐穀片</li> <li>• ½根香蕉</li> <li>• 1片全麥土司</li> <li>• 1茶匙不含反式脂肪的人造奶油</li> <li>• 1-2湯匙胡桃</li> <li>• 1杯牛奶/豆漿/杏仁奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2片全麥麵包</li> <li>• 2湯匙「天然」花生醬</li> <li>• 1杯牛奶/豆漿/杏仁奶</li> <li>• 1小顆蘋果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔬菜和雞肉餃子</li> <li>• 8-10顆雞肉餃子</li> <li>• 1杯小白菜</li> <li>• 1個中等大小的梨子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯煮熟的胡蘿蔔湯</li> <li>• 3-4盎司瘦肉</li> <li>• 1杯糙米飯</li> <li>• 8顆草莓</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯豆漿/杏仁奶</li> <li>• 6顆餛飩（瘦肉餡）</li> <li>• ½杯煮熟的蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯糙米</li> <li>• 1個水波蛋或煮蛋（可選）</li> <li>• 1杯蔬菜</li> <li>• ½杯芒果丁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯罐頭黑豆湯（低鈉）</li> <li>• 全穀脆餅</li> <li>• 1顆蘋果</li> </ul>	<p>中餐：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯糙米</li> <li>• 1杯芥藍雞、芥藍牛或芥藍豆腐</li> <li>• 1杯酸辣湯</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯煮熟的蕎麥麵</li> <li>• 2盎司豬瘦肉</li> <li>• ½杯煮熟的蔬菜（深綠葉）</li> <li>• 1杯牛奶/豆漿/杏仁奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯燕麥片加2湯匙葡萄乾或果乾</li> <li>• 1杯牛奶</li> <li>• 1湯匙杏仁片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯煮熟的雞蛋麵</li> <li>• 1杯煮熟的蔬菜</li> <li>• 3-4盎司豬瘦肉或雞肉</li> <li>• 1個新鮮水果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1個大的甘藷或紫藷</li> <li>• 1個水波蛋或煮蛋（可選）</li> <li>• 1杯牛奶/豆漿/杏仁奶</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1個大的甘藷或紫藷</li> <li>• 1個水波蛋或煮蛋（可選）</li> <li>• 1杯牛奶/豆漿/杏仁奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯白米粥加2盎司瘦肉</li> <li>• 1個小蘋果、中等大小的梨子或大水蜜桃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3盎司去皮烤雞或½-1杯黑豆</li> <li>• 1杯蒸西蘭花配生抽</li> <li>• 1杯糙米</li> <li>• 1個新鮮水果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1個大的甘藷或紫藷</li> <li>• 1個水波蛋或煮蛋（可選）</li> </ul>
點心			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯原味優格</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯毛豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3大片全麥脆餅</li> <li>• 1½盎司起司</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3杯氣爆式或低熱量微波爆米花</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2湯匙果乾或堅果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生蔬菜配上脫脂沙拉醬或鷹嘴豆泥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鮮蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1個中等大小的甘藷或紫藷</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新鮮水果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 中等大小的蘋果加1-2湯匙天然花生醬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯糖水浸漬水果罐頭</li> </ul>	

## 健康的膳食從買菜開始。請使用這份購物清單來幫您準備：

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 水果—新鮮水果、冷凍水果、糖水浸漬水果罐頭、果乾</li> <li>✓ 原味牛奶，或營養強化豆漿、米漿或杏仁奶</li> <li>✓ 原味牛乳優格或豆漿優格</li> <li>✓ 起司</li> <li>✓ 脫脂或以橄欖油為底的沙拉醬</li> <li>✓ 橄欖油或芥花油</li> <li>✓ 藜麥</li> <li>✓ 蔬菜——新鮮蔬菜、冷凍蔬菜或低鈉罐頭蔬菜</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 全豆（罐頭或乾貨）</li> <li>✓ 鷹嘴豆泥</li> <li>✓ 豆腐</li> <li>✓ 瘦豬肉或牛肉</li> <li>✓ 鮭魚、鮭魚或其他魚類</li> <li>✓ 去皮的雞肉或火雞肉</li> <li>✓ 雞蛋或雞蛋替代品</li> <li>✓ 不加鹽的堅果或種籽</li> <li>✓ 天然花生醬或其他堅果醬</li> <li>✓ 100%全麥或全穀麵包/餐包/貝果</li> <li>✓ 裸麥脆餅或全麥脆餅</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 糙米或全麥義大利麵或蕎麥麵</li> <li>✓ 全穀早餐穀片</li> <li>✓ 全穀物（布格麥、全玉米粉、脫殼大麥、全麥庫司庫司）</li> <li>✓ 墨西哥薄餅（玉米或全麥）</li> </ul> |
|--|--|--|

本資訊無意作為診斷健康問題之用，也不能取代您從醫生或其他醫療專業人員獲得的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。

©2011, TPMG, Inc. All rights reserved. Regional Health Education. Reprinted with permission from SCPMG Regional Health Education. 011061-004 (Revised 10/16) Healthy Plate