



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