

什麼是地中海飲食？



少吃肉和甜食
每周適量雞肉、
蛋、起司、優格
每周至少吃兩
次魚海鮮
每天吃五蔬果
和全穀類

充足飲水



初榨橄欖油、
堅果、豆莢科、
蔥蒜佐料

每天運動

【 地中海飲食原則 】

👍 七分飽、多高纖、全穀雜糧類每天 3 份

(糙米、燕麥、紅薏仁、藜麥、蕎麥、義大利麵、地瓜、南瓜、玉米)、**蔬菜每天 2.5 碗**(根莖、葉菜、菇類、瓜類、筍類)、**水果每天 3 份**(新鮮、天然、多樣)、**蛋白質以豆類**(黃豆、毛豆、黑豆、鷹嘴豆、豆漿、豆腐等豆類製品)、**魚貝類、堅果為主**

⚠️ **初榨橄欖油**(每天 60c.c.)、低糖、低鹽、少紅肉及甜食、避免加工食品、節制蛋奶肉

🏃 **運動、控制體重**