

【每日高纖食物組合】

- 地中海蔬菜汁 300c.c.以上，需含初榨橄欖油，可加堅果 30 克
- 全穀類每天 3 份以上(糙米、燕麥、紅薏仁、藜麥、蕎麥、義大利麵、地瓜、南瓜、玉米)
- 每天一碗燕麥粥(至少 3 湯匙燕麥)
- 全豆豆奶(或高纖豆漿) 300c.c.以上
- 每餐一碗蔬菜、一份水果

地中海飲食-蔬菜汁



- 1.小黃瓜
- 2.西洋芹
- 3.胡蘿蔔
- 4.青椒/紅椒/黃椒(擇一)

(以上蔬菜長度約半支筆，汆燙1分鐘殺菌)

+香蕉
不要太熟
無黑點

+初榨橄欖油
1湯匙
(15c.c.)

蔬菜汁
至少300c.c.

打成汁不濾渣，直接飲用
每天1杯，任何時段皆可