

# 減少熱量 減少體重

## 高熱量

### 炒飯炒麵油多多

主食類



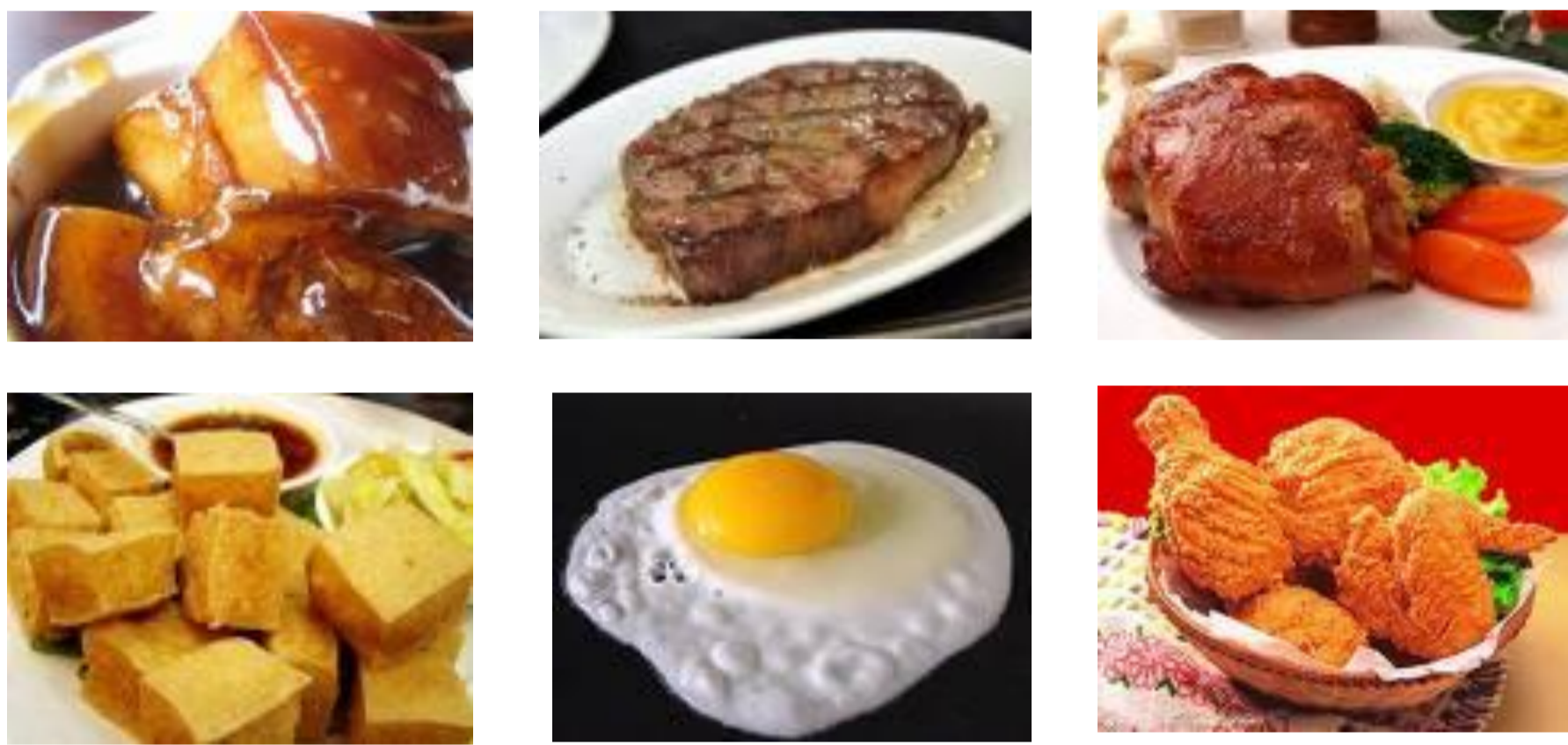
## 低熱量

### 飯菜分開選湯麵



### 肥肉油炸傷健康

蛋豆魚  
肉類



### 清蒸涼拌選瘦肉



### 油炸蔬菜不要吃

蔬菜類



### 川燙水炒都可以



### 果汁罐頭糖份高

水果類

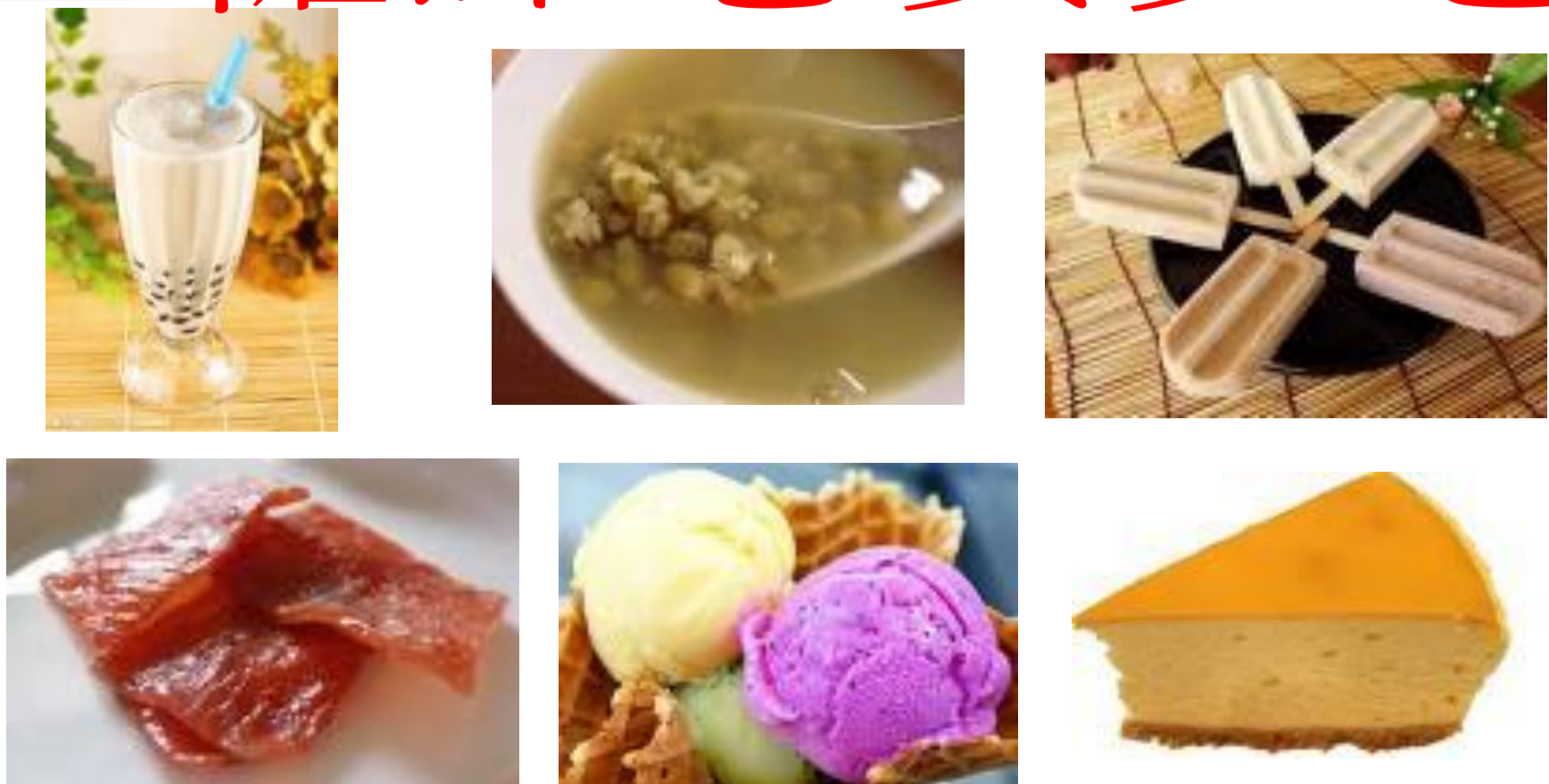


### 新鮮水果纖維多



### 含糖點心要少吃

點心類



### 少油少糖多健康

