**低熱量均衡飲食**

定義:在限制卡路里的情況下，每日從六大類食物均衡攝取身體需要的營養素，

避免高脂、加糖、過鹹的食物。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 品項 | 可食用 **(O)** | 避免食用 **(X)** |
| 奶類 | 脫脂、低脂 | 全脂奶、調味乳 |
| 全榖雜糧類 |  |  |
| 豆魚蛋肉類 |  |  |
| 蔬菜類 |  | 油炸蔬菜、醬菜 |
| 水果類 |  | 蜜餞 |
| 其他 |  | 高熱量的調味料如蜂蜜、糖醋醬、芝麻醬、沙茶醬等 |
| 水份 |  |  |

圖片來源: <https://www.freepik.com/search?dates=any&format=search&query>