



# 1500大卡 飲食範例

份量 \ 每日	總量	早餐	午餐	晚餐
主食類(份) 	10	3	3.5	3.5
蛋豆魚肉類(份) *選用中低脂肉 	5.5	1.5	2	2
蔬菜類(碟) 	4	1	1.5	1.5
水果類(個) 	2		1	1
油脂類(茶匙) 	3	1	1	1
奶類(杯) 	1	1		



〔台北市有氧健康協會 與您一同守護您的健康〕