

黄金年华，吃出健康

我的健康餐盘



我的健康餐盘有:

- 半盘的水果和蔬菜
- 四分之一盘的糙米和全谷类食物
- 四分之一盘的肉类及其它
- 选择白开水
- 使用较健康的油
- 保持活跃



每天食用三份肉类及其替代品。 一份的例子如下:



1 片掌心大小的瘦肉、
鱼或禽肉(90克)



2 杯* 低脂牛奶/
豆奶(500 毫升)



2 小块豆腐
(170 克)



5 只中等大小的虾
(90克)



2 片低脂芝士
(40克)



3/4 杯*煮熟的豆类
(如豌豆、黄豆、扁豆) (120克)



3 粒鸡蛋
(150克)

所有重量指的是可食用的部分。
* 250 毫升的杯子

摄取足够钙质的指南

1 个钙质星标 ★ = 100 毫克的钙质
每日所需的钙质(51 岁及以上)
是 1000 毫克

如何计划每天达到 10 个钙质星标的摄取量

早餐:

1 杯高钙低脂牛奶
(250 毫升)



★★★★★★

午餐:

1 方块豆干



★★

3/4 杯的菜心



★★

晚餐:

3/4 杯的芥兰



★★★

★★★★★★

钙质星标
(每样)



1 杯高钙低脂牛奶
(250毫升)/ 4勺奶粉



1 杯有“较健康选择”
标志的豆奶 (250毫升)

★★★★

钙质星标
(每样)



2 汤匙非油炸的
干江鱼仔(40克)



1 片罐头低盐
沙丁鱼 (70 克)

★★★
钙质星标
(每样)



3/4 杯煮熟的
芥兰 (100 克)



1 片
低脂芝士
(20克)



1 小杯
低脂酸奶
(100-150克)

★★★
钙质星标
(每样)



1 方块豆干
(100克)



1 杯毛豆
(200克)



2 汤匙的
烤芝麻 (20克)



3/4 杯煮熟的
菜心 (100克)



3/4 杯煮熟的
菠菜 (100 克)

★
钙质星标
(每样)



1 1/2 杯煮熟的
西兰花(200克)



1/2 包豆腐
(150克)



1/4 杯杏仁
(30 克)