

試一試
用這個健康飲食公式
來計劃膳食：



水果或蔬菜

新鮮、冷凍、烘乾或低鈉罐裝



全穀物



最低限度加工的 植物蛋白

如果喜歡，還可搭配一些瘦肉動物蛋白

盡量多吃 植物類食品。

以吃植物類食品為主，如水果、
蔬菜、全穀物和豆類。這樣對健康有益，
還能幫助控制並減少罹患 2 型糖尿病的風險。



如需獲取免費食譜、資源和食品援助，
請致電 **311** 或造訪 nyc.gov/nutrition。

