

Phần Ngũ Cốc Nguyên Hạt 全穀雜糧類

4 Phần Ngũ Cốc Nguyên Hạt (四份全穀雜糧類)

Tổng quan:

Carbohydrate (醣類): 60 gram + Protein (蛋白質): 8 gram = Calories (熱量): 280 Kcalo (大卡)

= 1 bát cơm trắng (cơm gạo lứt/thóc xay - 米飯 (白、糙米))

= 1 cái bánh bao hấp nguyên cám (全麥饅頭)

= 2 bát cháo loãng (稀飯)

= 2 bát mì/bún đã nấu chín (熟麵條)

= 2 bát bún gạo (phở/mì gạo) đã nấu chín (米粉)

= 3 lát bánh mì sandwich nguyên cám (全麥吐司)

1 Phần Ngũ Cốc Nguyên Hạt (一份全穀雜糧類)

Carbohydrate (醣類): 15 gram + Protein (蛋白質): 2 gram = Calories (熱量): 70 Kcalo (大卡)

= 1 cái bánh bao nhỏ (小餐包)

= 1 miếng bánh khoai môn/củ cải đã nấu chín (芋頭糕) (kích thước 6x8x1.5 cm)

= 1 - ½: lát bánh tráng cuốn chả giò (vỏ chả giò - 春捲皮)

= 2/3 củ bắp (ngô) đã nấu chín (khoảng 85 gram) (玉米)

= 2 thìa canh đậu xanh, đậu đỏ (湯匙綠豆、紅豆)

= 3 thìa canh yến mạch, bột yến mạch, đậu nành (khoảng 20 gram) (湯匙麥片、燕麥、蠶豆 20 克)

= 3 miếng bánh quy mặn

= 3 lát bánh kếp (pancake) nhỏ (烤煎餅)

= 3 quả hạt dẻ lớn (栗子(大) 20 克)

= 3-7 miếng vỏ hoành thánh/sủi cảo (餛飩皮)

= 4 miếng vỏ sủi cảo (水餃皮)

= 4 miếng khoai lang, khoai môn/khoai sọ (地瓜、芋頭) : 55g

= 10 viên chè trôi nước nhỏ (bánh trôi nhỏ - 小湯圓)

= 21 hạt đậu hoàng đế (皇豆)

= 40 hạt sen

Phần rau củ 蔬菜類

1 Phần Rau Củ (一份蔬菜類)

Carbohydrate (醣類): 5 gram + Protein (蛋白質): 1 gram = Calories (熱量): 25 Kcalo (大卡)

= 1 bát rau xanh (碗綠葉蔬菜)

= 1 quả cà chua (粒番茄)

= 1/2 bát rau củ đã nấu chín (khoai tây, khoai lang, rau củ rã, nấm) (碗熟蔬菜、地瓜葉等)

= 1/2 bát rong biển, tảo bẹ, mộc nhĩ (碗海帶、海苔、木耳)

= 2/3 bát cải rổ, bông cải xanh (碗煮熟芥蘭、青花菜等)

= 6-7 ngô bao tử (條玉米筍)

= 100 gram rau trộn salad tươi (không bao gồm nước sốt) (克生菜沙拉 (不含醬料))

Phần Trái Cây (水果類)

1 Phần Trái Cây (一份水果類)

Carbohydrate (醣類): 15 gram = Calories (熱量): 60 Kcalo (大卡)

(女生拳頭= nắm tay của nữ giới)

= 1/6 quả thơm (鳳梨)

= 1/4 quả đu đủ (個木瓜)

= 1/4 múi sầu riêng (榴蓮) : 45g

= 1/3 trái ổi Thái (泰國芭樂)

= 1/4 quả chuối (香蕉 45 克)

= 1/2 trái dưa lê (美濃瓜)

= 1/2 trái bưởi chùm (葡萄柚)

= 1/2 quả ổi (個番石榴)

= 1/2 trái măng cầu (釋迦)

= 2/3 quả thanh long (碗火龍果)

= 1 chén dưa hấu (碗西瓜)

= 1 quả đào, quả mận (桃子, 水蜜桃)

- =1 trái xoài (土芒果)
- = 1 trái ổi (nhỏ) (芭樂)
- =1 trái khế (nhỏ) 楊桃
- = 1 quả cam nhỏ, quýt (個橘子、柳丁)
- = 1 quả táo (nhỏ) (個蘋果)
- = 1.5 quả kiwi (個奇異果)
- = 2 múi bưởi 白柚
- = 2 quả roi (mận miền Nam) (蓮霧)
- = 2 trái chanh dây (百香果)
- = 1 quả hồng (個柿子)
- = 6 trái nhót tây 枇杷
- = 9 quả vải (個荔枝)
- = 9 quả cherry (個櫻桃)
- = 10 quả táo tàu 紅棗
- = 13 quả nho (顆葡萄)
- = 13 trái nhãn (龍眼)
- = 16 quả dâu tây (nhỏ) (個草莓(小))
- = 23 quả cà chua bi (顆聖女番茄)
- = 120 ml nước ép trái cây tươi (không đường) (新鮮果汁(無糖))
- = 305 ml nước ép dừa (毫升椰子汁)

Phân Sản Phẩm Sữa (乳品類)

1 Phân Sản Phẩm Sữa (Ít Béo) (乳品類 - 低脂)

Carbohydrate (醣類): 12 gram + Chất béo: 4gram+ Protein (蛋白質): 8 gram = Calories (熱量): 120 Kcalo

= 1 cốc sữa tươi (nguyên kem, ít béo, tách béo) hoặc sữa tiệt trùng, sữa chua (không đường) (240 ml) (杯鮮奶 (全、低、脫脂)、保久奶、優酪乳(無糖) 240 毫升)

= 1 cốc sữa chua (vị nguyên bản, không đường) (210 gram) (杯原味優格(無糖) 210 克)

= 2 lát phô mai ít béo (45 gram) (片低脂乳酪 45 克)

= 3 muỗng sữa bột ít béo (平湯匙低脂奶粉)

= 2.5 muỗng sữa bột tách béo (平湯匙脫脂奶粉)

= 4 muỗng sữa bột nguyên kem (平湯匙全脂奶粉)

Phần Đạm từ Đậu, Cá, Trứng, Thịt (豆魚蛋肉類)

1 Phần Đạm từ Đậu, Cá, Trứng, Thịt (Chứa chất béo vừa phải) (一份(中脂)豆、魚、蛋、肉類)

Chất béo: 4 gram+ Protein (蛋白質): 7 gram = Calories (熱量): 75 Kcalo (大卡)

= 1 lượng thịt nạc (cá, gà, vịt, heo, bò) (lạng 瘦肉 (魚、雞、鴨、豬、牛))

=1 lượng (gia cầm, mực, bạch tuộc, cá mòi, cua) (lạng (鳥賊、小管、墨魚、蝦、蟹))

= 1 quả trứng (顆雞蛋)

= 1 bát tào phớ (碗豆花)

=1/2 cái cánh gà 鷄翅

=1/2 cái đùi gà 棒棒腿

=2/3 gà giả chay 素雞

= 50 g đậu nành lông 毛豆

= 190 ml sữa đậu nành không đường (毫升無糖豆漿)

= 1/4 miếng đậu phụ khô nhỏ (40 gram) (片小方豆干 40 克)

= 2 chà bông thịt (肉鬆)

= 2 muỗng thịt băm (肉絲)

= 2 miếng đậu phụ khô ngũ vị (五香豆乾 35 克)

= 3 miếng đậu hũ truyền thống (傳統豆腐 80 克)

= 20 gram đậu tương vàng (克黃豆)

= 25 gram đậu đen (克黑豆)

Phần Dầu Mỡ & Các Loại Hạt (油脂與堅果種子類)

1 Phần Dầu Mỡ (一份油脂) : Mỡ (油脂): 5 gram - Calories : 45 kcal (大卡)

3 muỗng cà phê (茶匙) = 1 muỗng nhựa (免洗湯匙)

= 1 muỗng cà phê Dầu đơn không bão hòa (Dầu trà, dầu ô liu, dầu hạt cải, dầu hoa hướng dương, dầu đậu phộng) (茶油/橄欖/芥花/油菜籽/花生油)

= 1 muỗng cà phê Dầu đa không bão hòa (Dầu ngô, dầu rum, dầu đậu nành, dầu mè, dầu hạt lanh) (玉米油/紅花籽/葵花籽/大豆/芝麻/亞麻仁油)

= 1 muỗng cà phê Dầu bão hòa (Bơ, kem sữa, mỡ động vật, dầu cọ, dầu dừa) (飽和油 (奶油/動物油/棕櫚/椰子油等))

= 1 muỗng cà phê Mayonnaise 蛋黃醬 8g

= 1 muỗng cà phê Sốt Salad (沙拉醬 10 gram)

= 1 muỗng canh Hạt dưa (瓜子 15 gram)

= 2 hạt óc chó (核桃 7 gram)

= 2 muỗng canh Hạt bí (南瓜子 10 gram)

= 2 muỗng canh bơ酪梨 40 gram

= 2 muỗng canh Mè trắng hoặc mè đen (黑白芝麻 10 gram)

= 5 hạt Hạnh nhân (Almond) (杏仁 7 gram)

= 10 Hạt đậu phộng sống (花生仁 13 gram)

= 5 hạt hạt điều (腰果 10 gram)

= 15 hạt hạt cười (開心果 10 gram)

2 Phần Dầu Mỡ (二份油脂) : Calories : 90 kcal (大卡)

= 30 ml | Rượu Cao Lương, Rượu Đại Khúc, Rượu Mao Đài (陳年高粱酒、大麴酒、茅台酒)

= 40 ml | Brandy, Rượu Rum, Whisky, Vodka, Gin (白蘭地、蘭姆酒、威士忌、伏特加、琴酒)

= 70 ml | Rượu Gạo (米酒)

= 130 ml | Rượu Thiệu Hưng lâu năm, rượu sake (Qingjiu), Hoàng Tửu, Rượu Thiệu Hưng, Rượu Hoa Điêu, Rượu Vang Đỏ, Rượu Vang Trắng (陳年紹興酒、清酒、黃酒、紹興酒、花雕酒、紅露酒、白葡萄酒、紅葡萄酒)

= 320 ml | Bia Đài Loan (台灣啤酒)

Lượng Khuyến Nghị Hấp Thu Hàng Ngày (每日建議攝取量)

Tổng năng lượng(Calories): kcal/ngày

	Phân	Sáng	Trưa	Tối	Điểm tâm
Ngũ cốc nguyên hạt					
Sản phẩm sữa					
Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành					
Thịt, Trứng, Cá					
Rau củ					
Trái cây					
Dầu mỡ					
Các loại hạt					