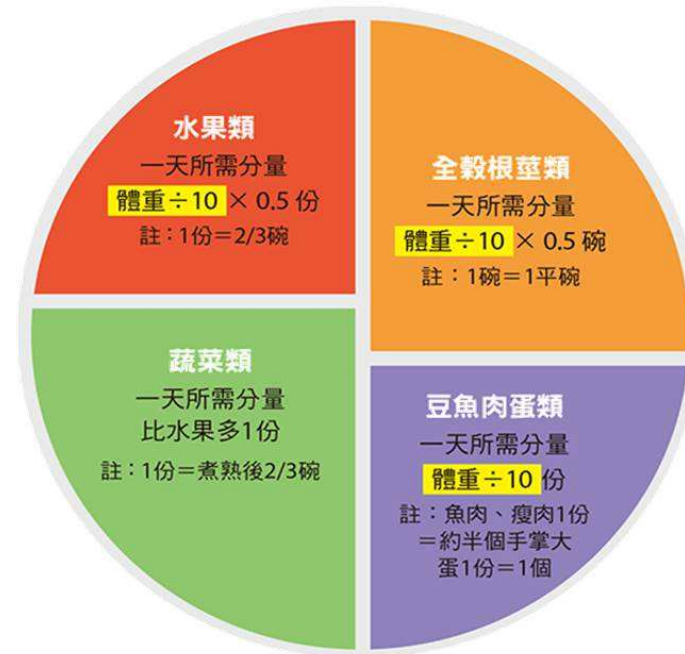
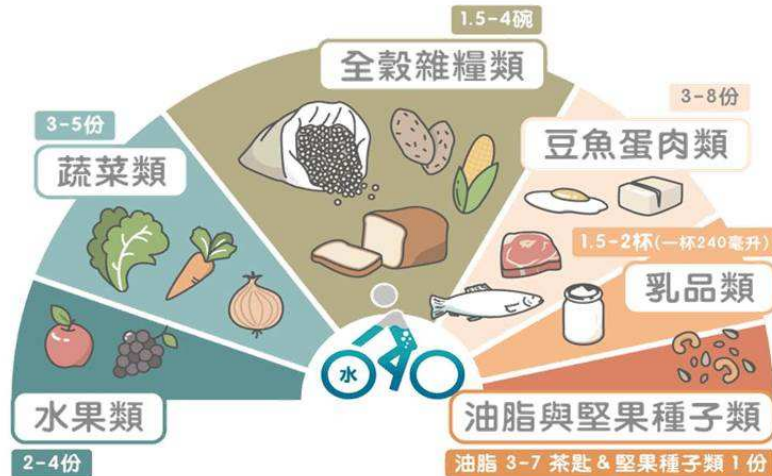


## 107 年最新版 每日飲食指南



## 吳氏懶人食物分量計算法

- 較適用於一般正常體位
- 體重落在40~80公斤的成人。

## 口訣

1. 每天每十公斤體重可以吃0.5碗飯
2. 每天每十公斤體重可以吃0.5份水果
3. 每天每十公斤體重可以吃1.0份的蛋白質食物
4. 蔬菜比水果多一份