

四月九日



0/4

營養素

碳水化合物

功用：提供大量熱量

食物：米飯

食物：麵包

功用：保持良好視力

食物：胡蘿蔔

食物：藍莓

維生素

功用：增強抵抗力

食物：橙子

功用：製造血紅素

食物：乾果

食物：蛋黃

食物：三文魚

食物：蔬菜

礦物質

食物：鈣

功用：鞏固骨骼

食物：雞蛋

食物：牛奶

蛋白質

功用：為身體提供熱量

功用：幫助肌肉成長

功用：提供日常生活所需熱量

脂肪

功用：幫助身體保持溫暖

食物：牛油

食物：豬者扒

食物：蕃茄

