

乳製品



限制飽和脂肪
和添加糖量



選擇原味淡優酪乳
和添加自己喜歡的水果
來減少糖量



用原味淡優酪乳代替酸
奶油作配料，
同樣享受美味



選擇無脂或低脂奶類製
品，如1%脂肪牛奶



外出就餐時選擇含低脂牛奶的
不加糖咖啡飲料



省錢訣竅

- 購買大容器包裝
- 大容量優酪乳 vs. 單份包裝優酪乳
- 乳製品可冷凍儲藏; 購買大容量包裝，將一半冷凍