



農產品



您的餐盤中應有一半盛的是蔬菜和水果

您所購買的農產品有三種形式：



新鮮



冷凍



罐裝

並沒有所謂”最佳“形式



尋找無添加鹽或低鈉的蔬菜罐頭



尋找使用**100%** 果汁或水的罐裝水果



省錢訣竅

- 比較新鮮、冷凍或罐裝產品的價格
- 購買當季新鮮農產品
- 產品過季時選購罐裝或冷凍產品
- 購買大包裝而不是獨立小包裝產品
- 購買整個產品而不是半成品／切片產品
 - 購買普通胡蘿蔔而不是迷你型小胡蘿蔔