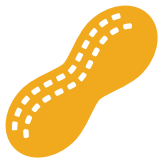




蛋白質



尋購優質蛋白質，
如瘦肉、禽類、堅果、豆類、
低脂乳製品



多樣化很重要
每週**2-3**次嘗試選擇海
鮮、罐裝或幹豆類和豆
科、雞蛋、堅果和種子代
替紅肉和家禽

選擇低脂肪的絞碎肉類，
如絞碎火雞或雞肉，
以及**90%**瘦肉的碎牛肉和
80%的碎牛肉，
對心臟有益



省錢訣竅

- 購買大包裝。尋找大量的優惠銷售物品，冷凍起來供以後使用
- 購買雞蛋、豆類、及罐裝魚。它們是健康及較便宜的蛋白質選項
- 用豆類取代玉米餅或湯類中的一半肉類
- 選擇幹豆，可在夜間或在工作時間浸泡; 是非常便宜的蛋白質選項