

我的洗腎餐盤



- 1 熱量攝取要足夠，全穀雜糧吃一碗。
- 2 造血需要蛋白質，豆魚蛋肉手掌大。
- 3 鐵質豐富不貧血，綠蔬紅肉不可少。
- 4 維生素C來相助，水果每餐拳頭大。
- 5 天然食物最健康，醃漬加工都沒有。

參考資料

章樂綺總校訂(2011)·實用膳食療養學(三版)·台北:華杏·
台灣營養學會臨床營養委員會主編·臨床營養工作手冊·衛生福利部·
謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗(2016修訂)·台北:台北醫學院保健營養學系·

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

註:營養室Health Eat 均衡餐盤(專利申請中)

2022年05月第一版制