



我们根据低碳食物清单来分类，
请在观看的你，自行根据你的低碳
餐类型来选择

哪种食物  可以吃，哪种  不可以哟~

- 米饭、粥、糯米、年糕
 - 面条、意大利面、米粉、河粉、粉丝
 - 面包、馒头、包子、饼、吐司、贝果
 - 燕麦、麦片、玉米片（早餐谷物）
 - 饼干、苏打饼、薄脆、米饼、膨化零食
 - 面包、tortillas、薯条、薯片、饼干、豆类、谷物、燕麦
-

高淀粉类的根茎食物：

- 马铃薯、红薯、芋头、山药、玉米、豌豆、红豆、薏米、金瓜、绿豆、芸豆、鹰嘴豆、扁豆（素食另说!）
-

高果糖类的水果：

苹果、梨、芒果、西瓜、樱桃、无花果、葡萄、香蕉