

6月20日 西式早餐



6月20日中式早餐

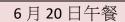


植物所含的纖維素也較高,容易有飽足感,也好消化 只要避開油炸物、加工食品、重口味的 調理方式

蔬食包含蔬菜、水果及穀類食品

採取正確飲食方法,能有效達到減重及減脂,顧到健康。

6月20日午餐





6月20日晚餐 鍋燒麵食



6月20日晚餐 異國美食



6月20日晚餐 風味快餐



