

一週的彩虹計畫

這份彩虹飲食計畫目的是示範，如何在兼顧均衡與美味的情況下，一週內可以攝取到各種顏色的蔬菜，若再加上各類水果，基本上就做到了「攝食多樣化蔬果」，內容當然可以隨您的喜好更動。一開始，或許在量的掌握上不容易確實做到，實行一段時間後，相信就能得心應手。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	豆漿 玉米蛋餅 	牛奶 蔬菜三明治 	味噌湯 三角飯糰 	黑豆漿 地瓜 	堅果米漿 芽菜手捲 	綜合蔬果汁 全麥吐司 	蔬果沙拉 燕麥粥 
中餐	番茄炒花椰菜 	香草炒菇 	涼拌甘藍菜 	蘆筍木耳炒蝦仁 	山葵酪梨花椰菜 	迷迭香清蒸鱈魚 	什錦鮮蔬 
晚餐	綜合芽菜沙拉 	日式奶油燉菜 	五色溫沙拉 	咖哩飯 	什錦小火鍋 	茄汁義大利麵 	羅宋湯 

我的專屬彩虹計畫

接下來，換你試試看了，為自己跟家人規劃一星期的彩虹食譜。



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
中餐	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
晚餐	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

