

试一试
用这个健康饮食公式
来计划膳食：



水果或蔬菜

新鲜、冷冻、烘干或低钠罐装



全谷物



最低限度加工的 植物蛋白

如果喜欢，还可搭配一些瘦肉动物蛋白

尽量多吃 植物类食品。

以吃植物类食品为主，如水果、
蔬菜、全谷物和豆类。这样对健康有益，
还能帮助控制并减少罹患乙型糖尿病的风险。



如需获取免费食谱、资源和食品援助，
请致电 **311** 或访问 nyc.gov/nutrition。

