

打造你的理想小吃!

1 选择富含碳水的食物!

- ☐ 新鲜水果(苹果、梨、香蕉等)
- ☐ 水果泥
- ☐ 凉拌蔬菜(胡萝卜、黄瓜等)
- ☐ 冷冻水果
- ☐ 干果(葡萄干、枣等)
- ☐ 脆饼
- ☐ 面包(面包片、皮塔、英式玛芬等)
- ☐ 自制松饼
- ☐ 自制谷物棒
- ☐ 燕麦片(燕麦粥)
- ☐ 酸奶
- ☐ 其他蔬菜水果、谷物制品或牛奶及其替代品



2 添加富含蛋白质的食物!



- ☐ 花生酱
- ☐ 烤鹰嘴豆
- ☐ 坚果和果仁
- ☐ 鹰嘴豆泥(鹰嘴豆涂抹酱)
- ☐ 豆腐泥
- ☐ 奶酪(切达奶酪、茅屋奶酪等)
- ☐ 牛奶
- ☐ 富含大豆的饮料
- ☐ 自制奶布丁
- ☐ 酸奶
- ☐ 金枪鱼泥
- ☐ 其他富含蛋白质的食物

祝您用餐愉快!

如需获得更多工具、食谱、游戏和彩色图画, 请访问fondationolo.ca!

版权所有 - fondationolo.ca