

小小堅果 營養多多

每天1湯匙 約5~10粒

杏仁 開心果 腰果 芝麻

花生 核桃 瓜子 夏威夷豆 ...

屬於油脂類 適量攝取 不發胖

原味堅果 健康加分

不飽和脂肪酸 鎂 鉀 磷 鐵

維生素E 膳食纖維 植化素 ...

抗氧化 抗發炎 護心 益腦

營養排行榜



鈣 黑芝麻



鎂 南瓜子



維生素E 葵花子

