

逗陣來吃豆

纖維豆



荷蘭豆 甜豆莢 四季豆
菜豆 醜豆...

蔬菜類：熱量低 飽足感 排便順暢

蛋白質豆



黃豆 黑豆 毛豆

豆魚蛋肉類：植物性蛋白質 增加肌肉

澱粉豆



紅豆 綠豆 花豆

豌豆仁 皇帝豆 鷹嘴豆...

全穀雜糧類：替換飯麵 營養素更豐富