

食物金字塔

魚、肉類
(天然飼養)



有機油類

橄欖油、
椰子油、芝麻油、
葡萄籽油、亞麻籽油



有機果仁及種子

亞麻子、奇異子、
巴西果仁、榛子果仁、
杏仁、核桃、松子仁



有機豆類植物

黃豆、黑豆、
紅豆、綠豆、
紅腰豆、鷹嘴豆



有機生果
及乾果

杏脯、提子乾、
無花果、蔓越莓



有機蔬菜 (非根部) 每日8至12份，生食、沙律最少佔一半。



綠創意健康店
香港銅鑼灣渣甸街54-58號
富盛商業大廈2樓
電話：2882-4848
www.healthshop.com.hk