



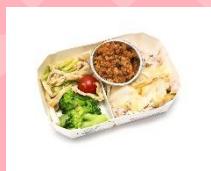
# 天天五蔬果

## 健康美一天

蔬菜拳頭一

水果拳頭一

堅果一小匙



米飯一碗



天天喝足白開水

