

營養師話...



天津梨

- 每個約含 118 卡路里
- 含 3.0 克的膳食纖維 (約等於一碗半生菜的纖維)
- 含鉀質 (212 毫克) - 有助維持正常血壓及心律



橙

- 每個約含 86 卡路里
- 含 4.4 克的膳食纖維 (約等於兩碗生菜的纖維)
- 含鉀質 (333 毫克), 有助維持正常血壓及心律
- 含豐富維他命 C (98mg), 約成年人每日所需