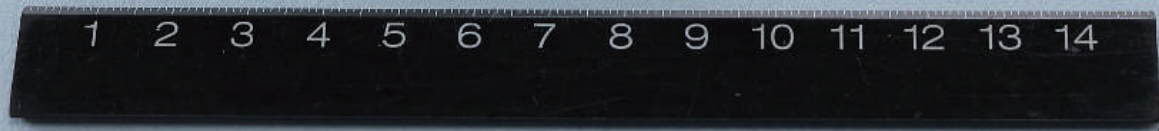


花生仁

類別：油脂與堅果種子類

1份量：1湯匙

可食重量(g)：13

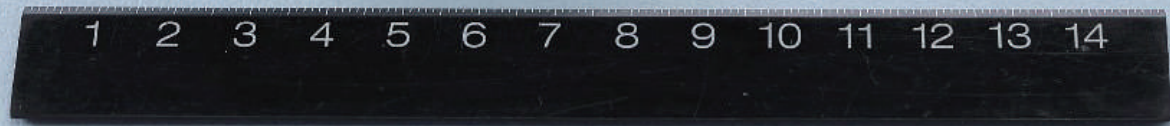


腰果

類別：油脂與堅果種子類

1份量：1湯匙

可食重量(g)：10

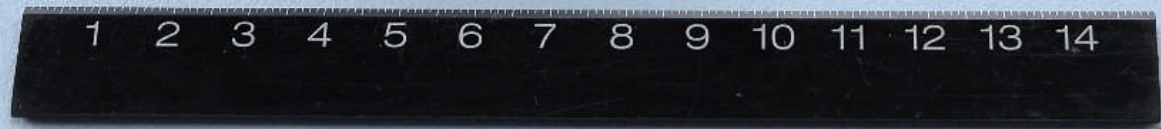


開心果

類別：油脂與堅果種子類

1份量：1湯匙

可食重量(g)：10

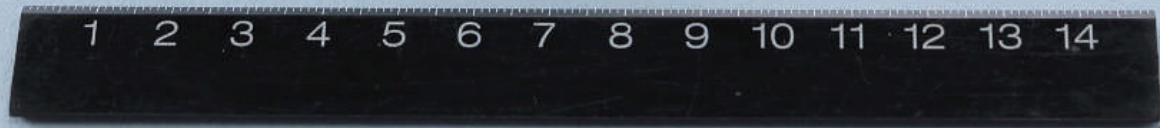


杏仁果

類別：油脂與堅果種子類

1份量：1湯匙

可食重量(g)：7

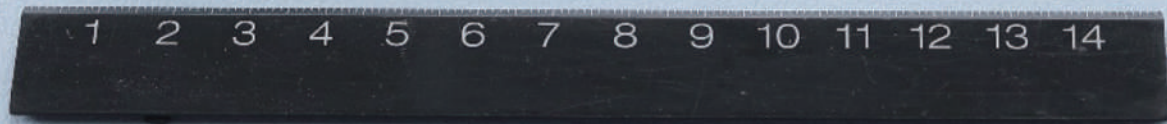


核桃仁

類別：油脂與堅果種子類

1份量：1湯匙

可食重量(g)：7



黑白芝麻

類別：油脂與堅果種子類

1份量：4茶匙

可食重量(g)：10

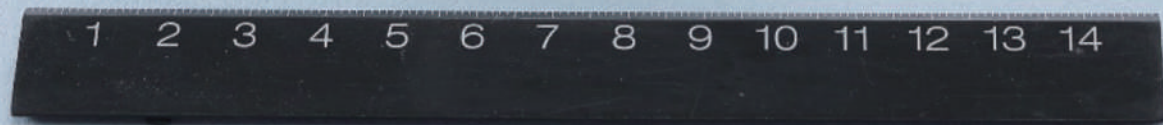


瓜子

類別：油脂與堅果種子類

1份量：2湯匙

可食重量(g)：15

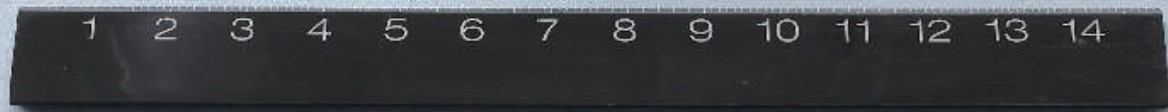


葵瓜子

類別：油脂與堅果種子類

1份量：2湯匙

可食重量(g)：10

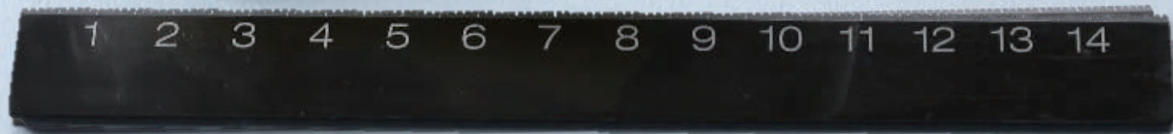


酪梨

類別：油脂與堅果種子類

1份量： ¼ 標準碗

可食重量(g)：40

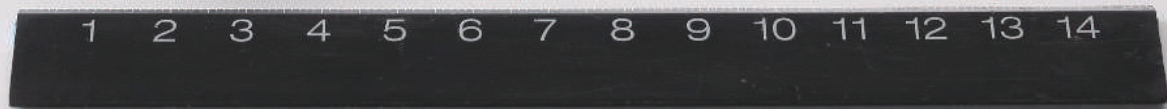


美乃滋

類別：油脂與堅果種子類

1份量：1茶匙

可食重量(g)：8



烹飪油

(芥花油、橄欖油、沙拉油、葵花油等)

類別：油脂與堅果種子類

1份量：1茶匙

可食重量(g)：5