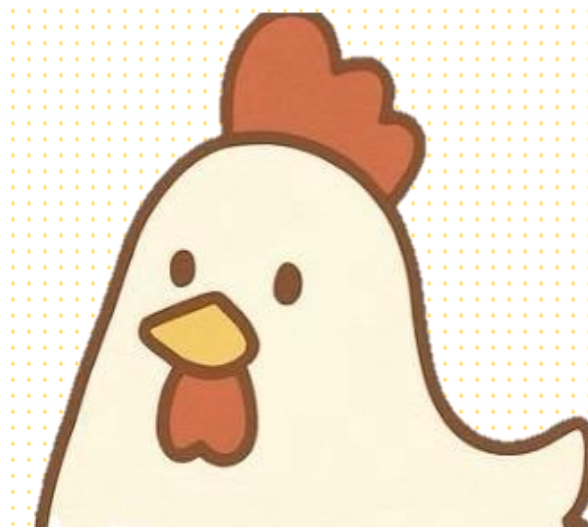




雞肉小博士報到！

雞肉營養大揭密 - 肌肉成長的好幫手！



🐔 雞肉有哪些營養？

🐔 高品質蛋白質

幫助肌肉與身體成長
易於被人體吸收利用

🐔 維生素B群

增加體力
幫助能量代謝

☑ 均衡飲食這樣配

🍚 一份主食 + 🐔 一份雞肉蛋白質
+ 🥬 多樣蔬菜水果

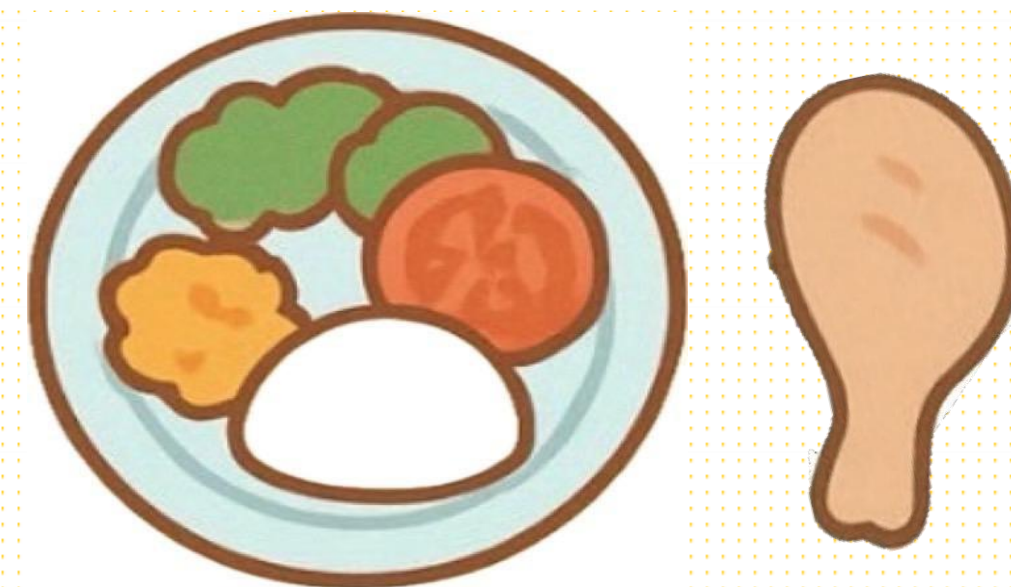
👉 每天均衡攝取，讓身體更有精神！

🐔 礦物質（鋅、磷）

維持免疫力
與骨骼健康

🐔 低脂低熱量

白肉比紅肉
更清爽的健康選擇



🕒 健康提醒：少油少炸多使用蒸、烤、燉、滷；處理生雞肉時要洗手生熟食分開