



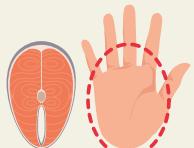
### Apa hidangan sihat di atas pinggan saya:

- Isi separuh pinggan anda dengan buah-buahan dan sayur-sayuran
- Isi seperempat pinggan anda dengan bijirin
- Isi seperempat pinggan anda dengan daging dan lain-lain
- Pilih air jarang
- Guna minyak yang lebih sihat
- Bergiat aktif



**Ambil 3 hidangan daging dan lain-lain setiap hari supaya otot anda kuat.**

**Contoh-contoh 1 hidangan ialah:**



Sepotong daging tanpa lemak sebesar telapak tangan, ikan atau hasil ternakan (90g)



2 gelas\* susu rendah lemak/susu kacang soya (500ml)



2 kepingan kecil tauhu (170g)



5 udang saiz sederhana (90g)



2 keping keju rendah lemak (40g)



3/4 cawan\*\* kekacang yang telah dimasak (kacang pis, kacang dal dan lain-lain kekacang) (120g)



3 biji telur (150g)

**Adakan 1 lagi hidangan ini yang kaya dengan kalsium sehari supaya tulang anda kuat:**



1 gelas susu tinggi kalsium rendah lemak (250ml)



1 gelas susu kacang soya dengan Simbol Pilihan yang Lebih Sihat (250ml)



2 keping sardin dalam tin yang rendah sodium (140g)



2 sudu makan ikan bilis yang tidak digoreng



2 keping persegi taukwa (200g)



1 cawan kacang soya yang telah dimasak (180g)



1 tab kecil tairu rendah lemak (150g)



2 keping keju rendah lemak (40g)

Kesemua kiraan berat yang disenaraikan adalah untuk bahagian yang boleh dimakan sahaja.