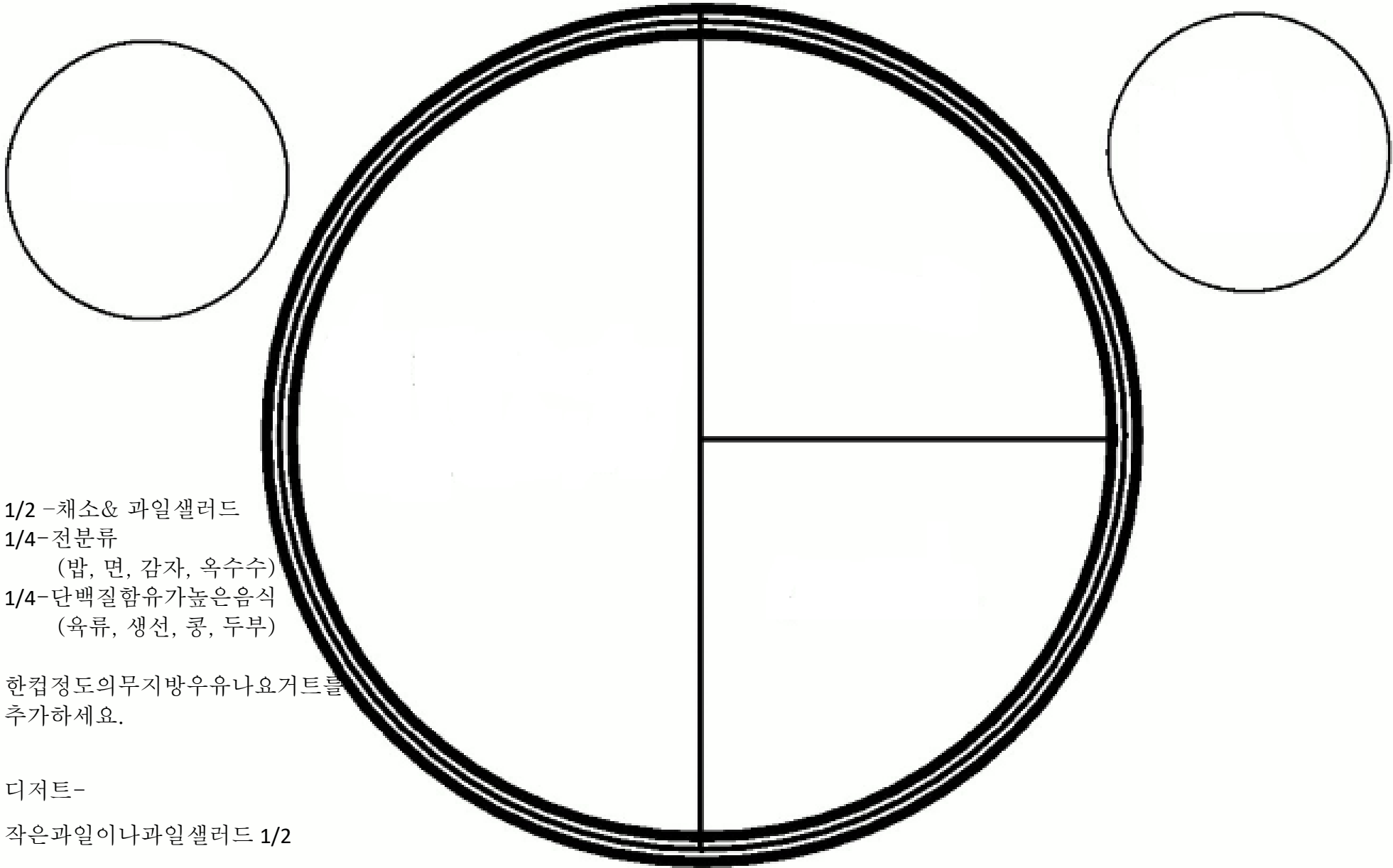


지름이 9 인치인접시를사용합니다.



1/2 -채소& 과일샐러드

1/4-전분류

(밥, 면, 감자, 옥수수)

1/4-단백질함유가높은음식

(육류, 생선, 콩, 두부)

한컵정도의무지방우유나요거트를  
추가하세요.

디저트-

작은과일이나과일샐러드 1/2

컵을섭취하세요.