THỰC PHẨM TỪ THỰC VẬT BAO GỒM

những thức ăn làm ra từ NGŨ CỐC, TRÁI CÂY và RAU QUẢ

Mỗi bữa ăn nên có những thức ăn từ thực vật, thức ăn này bao gồm:

- Trái cây và rau quả, đặc biệt là các loại rau quả có màu xanh và vàng đậm và các loại rau bắp cải.

- Thực phẩm làm từ ngũ cốc như bánh mì, cơm, bún, bánh phở, mì Ý, gạo lức và cê-rê-ôn.

- Các loại củ như khoai tây, khoai lang, khoai mì, khoai môn, củ sắn.

- Các loại đậu hạt như đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu Hòa Lan và thực phẩm làm từ đậu nành như sữa đậu nành và đậu hũ.