

## EzFit 食物名單 - 選擇也可以很輕鬆

### 水果:

- ♡ 杏子
- ♡ 黑莓
- ♡ 黑加侖
- ♡ 哈密瓜
- ♡ 葡萄柚
- ♡ 番石榴
- ♡ 蜜瓜
- ♡ 檸檬 (檸檬水)
- ♡ 甜瓜
- ♡ 桃子
- ♡ 李子
- ♡ 西洋李子
- ♡ 大黃
- ♡ 草莓
- ♡ 橘子
- ♡ 西瓜

### 蔬菜:

- ♡ 所有綠葉蔬菜  
(菠菜, 生菜, 甜菜, 白菜等)
- ♡ 朝鮮薊 (阿枝竹)
- ♡ 蘆筍
- ♡ 甜椒
- ♡ 西蘭花
- ♡ 抱子甘藍
- ♡ 胡蘿蔔
- ♡ 花椰菜
- ♡ 芹菜
- ♡ 小黃瓜
- ♡ 蘑菇
- ♡ 白蘿蔔
- ♡ 西紅柿 (番茄)
- ♡ 西葫蘆
- ♡ 毛瓜

### 肉類/ 蛋白質:

- ♡ 雞
- ♡ 牛
- ♡ 瘦豬肉
- ♡ 火雞
- ♡ 羊
- ♡ 魚
- ♡ 海鮮
- ♡ 雞蛋
- ♡ 豆腐
- ♡ 藜麥

