



毛孩鮮食小教室

百種食材全蒐羅

毛孩食村

Yes Or No ?

這份清單全都告訴你！

加碼附贈

毛孩食材功效百科



下次餵食毛孩前
先參考這份清單吧



OK!

健康毛孩

安心吃



蛋豆魚肉

熟雞蛋	火雞肉	雞肉	鴨肉
羊肉	豬肉	牛肉	鵝肉
黃豆	紅豆	綠豆	鮮魚
蝦子	螃蟹	章魚	蛤蜊



五穀根莖和乳品

南瓜	馬鈴薯	糙米	燕麥
地瓜	蓮藕	白米	玉米
芋頭	山藥	無調味優格	無鹽起司



蔬菜類

花椰菜	小白菜	紅蘿蔔	地瓜葉
高麗菜	空心菜	白蘿蔔	西葫蘆
菠菜	四季豆	蘆筍	小黃瓜
莧菜	碗豆	龍鬚菜	絲瓜
芥藍	萵苣	香菇	牛蒡
海帶	木耳	彩椒	秋葵



水果類

奇異果	哈密瓜	紅番茄	蔓越莓
芒果	香瓜	鳳梨	藍莓
蘋果	西瓜	水梨	草莓
香蕉	木瓜	釋迦	桑葚
芭樂	荔枝	榴槤	蓮霧



狗狗貓貓

NO!

禁止吃



絕對不可吃!

骨頭	胡桃	葡萄	咖啡
魚刺	夏威夷果	葡萄乾	韭菜
果核	大蒜	巧克力	汽水
洋蔥	青蔥	蘋婆	



食用須小心!

麵包	蛋殼	柿子	梅子
荳蔻	生雞蛋	楊桃	其他堅果
杏仁	李子	櫻桃	酪梨
枇杷	桃子	鮮奶	



狗狗可以吃! 貓咪不可食

柳丁	柑橘	柚子	檸檬
----	----	----	----

安心食用小秘訣

1. 少量開始餵食，防止毛孩過敏
2. 食材洗淨、煮熟，去籽、去皮
3. 最後切丁、切塊再餵食呦!



MAOUP 毛起來



食材有什麼功效？ 一張清單全知道！

吃了顧眼睛！



雞肝 菠菜 芭樂
 南瓜 紅蘿蔔 藍莓
 花椰菜 芥藍 小番茄
 莧菜

低醣無負擔！



魚肉 苦瓜 芭樂
 糙米 冬瓜 蘆筍
 木耳 白蘿蔔 芹菜
 空心菜

免疫力UP！



蚵仔 黃豆 柳丁
 牛肉 麥芽 蘋果
 豬腱肉 薏仁 奇異果
 彩椒

腸胃好順暢！



紅蘿蔔 海帶 南瓜
 花椰菜 秋葵 芭樂
 蘋果 木瓜

抗老健骨力！



鮭魚 秋葵 番茄
 蝦米 莧菜 藍莓
 豆腐 彩椒 綠豆芽
 花椰菜

護膚又美毛！



牡蠣 肝臟 豬腳
 鮭魚 魚油 熟蛋黃
 南瓜 橄欖油

不憂鬱心情好！



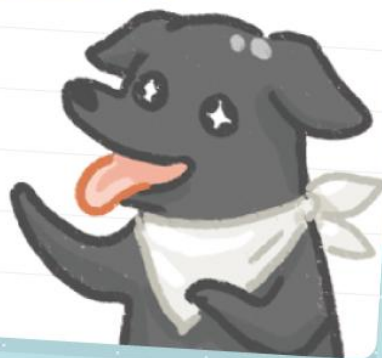
鯖魚 香蕉 豆漿
 蛤蜊 芭樂 起司
 鮪魚 番茄 糙米
 小白菜

記得要避免食用過量
 才不會讓毛孩身體不適喔！





現在就把清單收藏起來
下次就能快速查閱你手上的食材
毛孩究竟能否食用囉！



給毛孩吃些鮮食和蔬果，天然又健康
不過毛爸媽也別忘了～要避開毛孩不可食用的食材喔！



想知道更多有趣的毛孩知識，立即追蹤

