



九龍彌敦道301-309號嘉賓商業大廈610室  
Room 610, 6/F, Champion Building, 301-309 Nathan Road, Kowloon.

[www.bmihk.info](http://www.bmihk.info)  
Hotline: 2385-1282

# BMI·HK

Hong Kong Bariatric and Metabolic Institute

香港減重及糖尿外科中心

## Diet Handbook

## 營養手冊



Name/姓名: \_\_\_\_\_

Code/號碼: \_\_\_\_\_

Start Date/開始日期: \_\_\_\_\_

香港減重及糖尿外科中心的註冊營養師本著健康飲食的三大原則－  
均衡, 多元化及適量, 為您設計最切合您需要的飲食模式, 與您一起邁向健康人生。

請您於每次約見營養師時帶備這本營養手冊, 讓我們會將餐單及飲食重點  
記下, 方便您隨時參閱, 令您更有效地領略健康飲食的技巧。

## 成人 健康飲食 金字塔



每日應口喝  
6-8杯流質



如開水、清茶、果汁、清湯

























