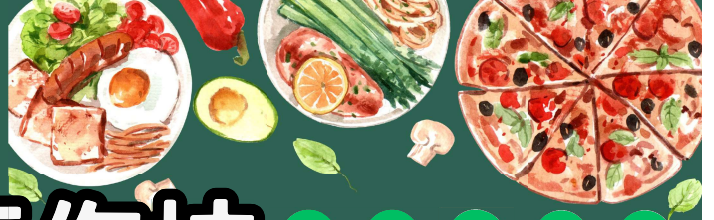




循道衛理中心  
Methodist Centre



# 網上工作坊

## 破解營養標籤陷阱 減肥餐單DIY

警惕陷阱位 避免越食越肥

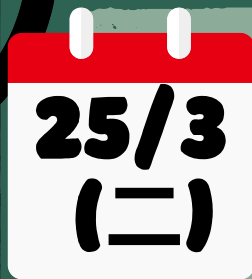
反式脂肪寫0g係咪代表健康?

代糖係咪唔會肥?

避開高膽固醇食物就健康?



Nutrition Facts		Nutritive	
		(mL) / par 1 tasse (250 mL)	
		% valeur quotidienne	
Calories / Calories			
Total Fat / Lipides	0 g	0 %	
Saturated Fat / Saturés	0 g	0 %	
Trans Fat / Trans	0 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	115 mg	5 %	
Carbohydrate / Glucides	12 g	4 %	
Fibre / Fibre	0 g	0 %	
Sugars / Sucres			
Protein / Protéines	9 g		
Vitamin A / Vitamine A		15 %	
Vitamin C / Vitamine C		0 %	
Calcium / Calcium		30 %	
Iron / Fer		0 %	
Vitamin D / Vitamine D		45 %	



下午4:30-5:15

分享嘉賓:

註冊營養師  
盧庭威先生



歡迎報讀ERB課程

- 基本入讀資格：年齡在15歲或以上的香港合資格僱員 (詳情請參閱申請須知)

立即報名

截止報名：2025年3月15日

此活動由ERB資助



ERB是撥款及監管機構，委託約80間培訓機構開辦培訓課程