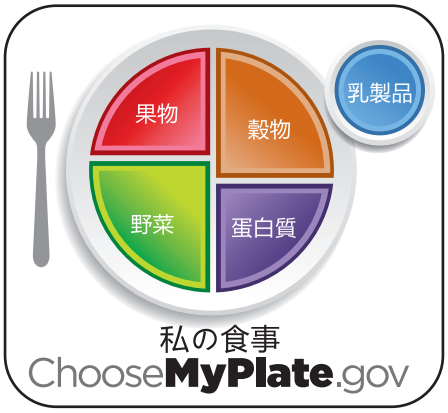
果物
穀物
乳製品
野菜
蛋白質
私の食事
ChooseMyPlate.gov