* 素菜食谱
* 日期
* 2014-10-19
* 时间
* 09:37
* ~
* 10:37
* 参加者
* 自己
* 会议内容
* 50%-60%的谷物
* 15%的蔬菜
* 10%-15%的水果
* 5%-10%的芽菜种子或豆类
* 水果、蔬菜、谷物、谷类、坚果。
* 先罗列出水果，坚果，和谷类种类