高蛋白的食物： 鸡胸肉、豆腐、豆皮、牛肉、鸭肉、花生、鸡蛋、瘦肉等

高纤类的蔬菜：芹菜、香菇、海带、[竹笋](https://baike.baidu.com/item/%E7%AB%B9%E7%AC%8B)、[空心菜](https://baike.baidu.com/item/%E7%A9%BA%E5%BF%83%E8%8F%9C)、[甘蓝菜](https://baike.baidu.com/item/%E7%94%98%E8%93%9D%E8%8F%9C)、胡萝卜、[海藻](https://baike.baidu.com/item/%E6%B5%B7%E8%97%BB)类等。

高纤类的水果：梨子、桃子、柳丁、芭乐、橘子、奇异果、小番茄、葡萄柚、[木瓜](https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E7%93%9C)等。