





# Eat plant-based protein

Eating plant-based protein can help you maintain a healthy weight and lower your cancer risk.



**Add plant-based protein to your diet with these healthy swaps.**

<input checked="" type="checkbox"/> Instead of these ...	<input checked="" type="checkbox"/> ...eat these
Beef 	Tofu 
Poultry 	Beans 
Pork chop 	Lentils 
Cheese 	Fresh bean salsa 

[www.mdanderson.org/food](http://www.mdanderson.org/food)

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center  
April 2019 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
~~Cancer Center~~

Making Cancer History®

# Ăn đạm từ thực vật

Ăn chất đạm từ thực vật có thể giúp bạn duy trì cân nặng lành mạnh và giảm nguy cơ bị ung thư.



Ăn thêm đạm thực vật bằng cách thay thế những món ăn này.

Thay vì ...

Thịt bò



Thịt gà



Thịt heo



Bánh mì kẹp thịt



... Hãy thử

Đậu hũ



Các loại đậu



Hạt quinoa



Bánh mì bơ đậu phộng

