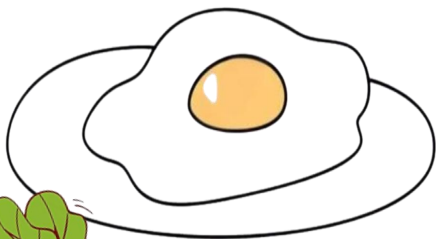


# 营养搭配

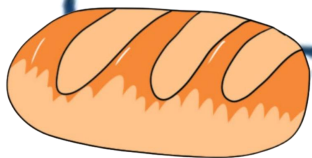


# 一日三餐

## 早餐



1. 面包 (淀粉)
2. 牛奶 (蛋白质)
3. 鸡蛋 (蛋白质)
4. 牛肉饼 (脂肪)



## 午餐

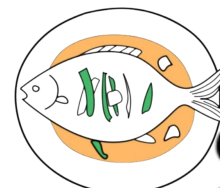


1. 米饭 (淀粉)
2. 菠菜 (维生素)
3. 鸡汤 (脂肪)
4. 黄豆 (蛋白质)
5. 猪肝 (铁)

## 晚餐



1. 米饭 (淀粉)
2. 芹菜 (膳食纤维)
3. 红烧肉 (脂肪)
4. 鲈鱼 (蛋白质)



此外，饭前可以吃水果，补充维生素。