
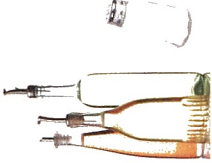



续表

写下今天的食谱	食物类别	提示	理想能量需求? 如1 800kcal推荐如下	按类别汇总 今天的食物	明天调整目标
		每天吃奶制品，经常吃豆制品，适量吃坚果	大豆 15g 坚果 10g 乳制品 300g	豆制品_____g 坚果_____g 乳制品_____g	大豆_____g 坚果_____g 乳制品_____g
		培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品	烹调油 25g 食盐 <5g	估计油_____g 估计盐_____g	烹调油_____g 食盐_____g
记录今天活动或运动		每天运动，选择您喜欢的并适合您的运动	每天最好进行至少 30 分钟中等强度的运动	走路_____分钟 跑步_____分钟 骑车_____分钟 其他运动_____分钟	运动_____分钟

自己评价一下今天的食物选择：☐ 很好 ☐ 一般 ☐ 不太好

明天膳食改善的主要目标：_____。

明天身体活动的目标：_____。