

续表

一日三餐举例

2 400kcal

早餐

香菇菜包（面粉 25g，青菜 50g，香菇 5g，豆腐干 20g）
白煮蛋 1 个（鸡蛋 40g）
牛奶（300g）或 奶酪 30~40g
苹果（150g）

中餐

杂粮饭（大米 125g，小米 25g）
板栗烧鸡（鸡肉 50g，板栗 15g）
蒜苗肉末（蒜苗 100g，猪肉 25g）
菠菜蛋汤（菠菜 100g，鸡蛋 10g）

晚餐

玉米面馒头（面粉 75g，全玉米面 50g）
蛤蜊豆腐煲（蛤蜊 75g，南豆腐 75g）
尖椒土豆丝（青椒 50g，土豆 100g）
胡萝卜炒绿豆芽（胡萝卜 100g，绿豆芽 100g）
香蕉（200g）

其他提示：足量饮水，每天 7~8 杯白水；如添加糖，摄入量最好少于 25g；如饮酒，摄入酒精量不要超过 15g；吃动平衡，每天至少 6 000 步或进行 30 分钟中等强度的运动；运动消耗能量至少 270kcal。

注：该膳食计划是基于 2 400kcal 能量需要量的平衡膳食模式，适合 18 岁以上部分轻或中身体活动水平；该能量需要量水平仅仅是估计值，您需要监测您的体重，判断是否需要调整能量摄入。