

例 2 成年男性一日膳食（提供能量 2 250kcal）

食物和用量	重要建议
 <p>谷薯类</p>	谷类 275g 薯类 75g 最好选择 1/3 的全谷类及杂豆食物
 <p>蔬菜水果类</p>	蔬菜 450g 水果 300g 选择多种多样的蔬菜和水果，深色蔬菜最好占到 1/2 以上
 <p>鱼禽蛋和瘦肉</p>	畜禽肉 75g 水产品 75g 蛋类 50g 优先选择鱼和禽，要吃瘦肉，鸡蛋不要丢弃蛋黄
 <p>乳制品、大豆坚果</p>	大豆 25g 坚果 10g 乳制品 300g 每天吃奶制品，经常吃豆制品，适量吃坚果
 <p>烹调油、食盐</p>	烹调油 25g 食盐 <5g 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品