

表 1-57 2 000kcal 能量的一日餐举例  
一日三餐及加餐，提供能量 2 000kcal

早餐



菜肴名称	食物名称及数量	加餐
燕麦粥，花卷，生菜沙拉，葡萄	燕麦 25g，小麦粉 50g，生菜 70g，沙拉酱 5g，葡萄 200g	牛奶 300ml

中餐



菜肴名称	食物名称及数量	加餐
绿豆米饭，青椒炒肉，炒西兰花	绿豆 10g，粳米 100g，青椒 50g，豆腐丝 50g，瘦猪肉 50g，西兰花 100g	橘子 200g

晚餐



菜肴名称	食物名称及数量
荞麦馒头，清蒸鲈鱼，凉拌黄瓜，蒜茸菠菜	小麦粉 75g，荞麦 25g，鲈鱼 120g，黄瓜 50g，菠菜 50g

烹调油：葵花籽油 <25g      食盐：食盐 <5g