

表 3-10 自我实践——我的膳食计划

您可以对照膳食指南，检查今天的饮食， 为明天设一个膳食目标。开始行动吧！			
写下今天的食谱	食物类别	提示	理想能量需求？ 如1800kcal推荐如下
		最好选择 1/3 的全谷类及 杂豆食物	谷类 225g —其中全谷物 75g 薯类 50g
		选择多种多样的蔬菜水 果，深色蔬菜最好占到 1/2 以上	谷类 _____g 全谷物 _____g 薯类 _____g 其他 _____g 蔬菜 _____g
		优先选择鱼和禽，要吃瘦 肉，鸡蛋不要丢弃蛋黄	深色叶菜 _____g 水果 _____g 肉类 _____g 水产品 _____g 蛋类 _____g 总量 _____g
			蔬菜 _____g 水果 _____g 畜禽肉 _____g 水产品 _____g 蛋类 _____g 总量 _____g