

例 3 成年男性一日膳食（提供能量 2 400kcal）

推荐食物和用量	重要建议
 <p>谷薯类</p>	<p>谷类 300g 其中全谷物 100g 薯类 100g</p> <p>最好选择 1/3 的全谷类及杂豆食物</p>
 <p>蔬菜水果类</p>	<p>蔬菜 500g 水果 350g</p> <p>选择多种多样的新鲜蔬菜和水果；深色蔬菜最好占到 1/2 以上</p>
 <p>鱼禽蛋和瘦肉</p>	<p>畜禽肉 75g 水产品 75g 蛋类 50g</p> <p>优先选择鱼和禽，要吃瘦肉，鸡蛋不要丢弃蛋黄</p>
 <p>乳制品、大豆坚果</p>	<p>大豆 25g 坚果 10g 乳制品 300g</p> <p>每天吃奶制品，经常吃豆制品，适量吃坚果</p>
 <p>烹调油、食盐</p>	<p>烹调油 30g 食盐 <5g</p> <p>培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品</p>