

一日三餐举例  
2 250kcal

早餐

花卷（面粉 40g，小麦胚粉 10g）  
白煮蛋（鸡蛋 40g）  
牛奶（200~250g）  
拌黄瓜（黄瓜 75g）  
葡萄（葡萄 100g）

中餐

米饭（大米 150g）  
土豆烧牛肉（土豆 100g，牛肉 75g）  
素三丁（竹笋 75g，胡萝卜 50g，黄瓜 75g）  
番茄蛋汤（番茄 75g，鸡蛋 15g）

晚餐

红豆米饭（红豆 25g，大米 75g）  
红烧带鱼（带鱼 75g）  
白菜烧豆腐（白菜 150g，北豆腐 150g）  
炒西蓝花（西蓝花 100g）  
香蕉（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；吃动平衡，每天至少 6 000 步或进行 30 分钟中等强度运动；运动消耗能量至少 270kcal。

注：该膳食计划是基于 2 250kcal 能量需要量水平；适用 18 岁以上男性轻体力活动水平。该能量需要量仅仅是估计值，您需要监测您的体重，判断是否需要调整能量摄入。