

例 4 健康老年人的食谱设计（提供能量平均 1 500~1 900kcal）

	食谱计划一（1 500kcal）		食谱计划二（1 700kcal）
	菜肴名称	食物和用量	菜肴名称
早餐	杂粮粥	大米 10g，小米 10g，赤豆 10g	香菇菜包
	烧麦	面粉 10g，糯米 15g	白煮蛋
	鸭蛋拌黄瓜	咸鸭蛋 20g，黄瓜 50g	豆浆
加餐	酸奶	酸奶 1 盒（100~150ml）	奶酪
	香蕉	香蕉 100g	柚子
	红薯饭	大米 40g，红薯 50g	赤豆饭
中餐	青菜烧肉圆	青菜 150g，猪肉末 20g	青椒土豆丝
	海带豆腐汤	海带结 20g，内酯豆腐 150g	腰果鸡丁
加餐			紫菜蛋汤
	橙子	橙子 150g	牛奶
			黑米饭
晚餐	鸡丝面	小麦粉 75g，鸡胸脯肉 40g，胡萝卜 100g，黄瓜 50g，木耳 10g	小黄鱼炖豆腐
			清炒菠菜
	盐水虾	基围虾 30g	
烹调油	牛奶	半杯（100~150ml）	梨
	花生油	20g	大豆油
食盐	食盐	<5g	食盐

注：该膳食设计给出了不同能量水平的食谱，适合 65 岁以上健康老年人，一日三餐结合了食物多样和搭配种类组合，平均摄入量能达到营养素供应的充足和均衡。应注意烹饪方法，保持食物细软和食用安全；注意适量活动，保持适宜体重。