

续表

一日三餐举例

1800kcal

早餐



燕麦粥 1 碗 (燕麦 25g)

牛奶一杯 (300g)

白煮蛋 1 个 (鸡蛋 40g)

西芹花生米 1 碟 (西芹 50g, 花生 10g)

中餐



杂粮饭 (大米 100g, 小米 25g)

清炒菠菜 (菠菜 200g)

紫菜蛋汤 (紫菜 2g, 鸡蛋 10g)

红烧翅根 (鸡翅根 50g)

醋熘土豆丝 (土豆 100g)

晚餐



米饭 (大米 75g)

家常豆腐 (北豆腐 100g)

苹果 (苹果 200g)

清蒸鲈鱼 (鲈鱼 50g)

香菇油菜 (干香菇 10g, 油菜 150g)

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；如饮酒，摄入酒精量不要超过 15g；吃动平衡，每天至少 6 000 步或进行 30 分钟中等强度的运动；运动消耗能量至少 270kcal。

注：该膳食设计是基于 1 800kcal 能量需要量水平，适用 18 岁以上轻身体活动水平；对一些人而言，该能量需要量仅是估计值，您需要监测您的体重，判断是否需要调整。