

该部分设计了成人、老年人、孕妇、乳母、儿童、青少年和家庭等 9 种食谱方案（例 1 至例 9），还提供部分食谱的能量和主要营养素一览表，见表 3-8 和表 3-9。食谱方案根据能量水平来制定，包括了食物选择、用量建议和重要提示，这些方案能够供个人和集体供餐单位制定食谱时参考，更重要的是希望能够以此增加对膳食指南的原则和建议量的认识，对照自我，以此为具体膳食目标，逐步实现设计自己的膳食计划（表 3-10）。

表 3-8 膳食设计食谱例 1~4 食谱营养分析

	例1	例2	例3	例4		
	1 800kcal	2 250kcal	2 400kcal	1 500kcal	1 700kcal	1 900kcal
能量和营养素						
能量 /kcal	1 788	2 220	2 367	1 501	1 719	1 913
蛋白质 /g	76	102	86	59	78	86
脂肪 /g	61	57	68	48	53	54
碳水化合物 /g	247	338	371	224	248	284
胆固醇 /mg	403	458	528	278	397	181
维生素 A/ μ gRAE	893	1 066	924	623	793	1 120
维生素 B ₁ /mg	0.9	1.5	1.3	0.8	0.9	1.4
维生素 B ₂ /mg	1.3	1.5	1.5	1.1	1.3	1.2
维生素 C/mg	116.8	208	156.7	56.5	205.6	321
钙 /mg	1 051	825	882	763	778	988
钾 /mg	2 685	3 178	3 383	2 212	2 905	2 459
铁 /mg	28	22.5	35.2	27.5	24.6	22.9
锌 /mg	12.6	16.9	14.3	9.0	12.5	11.4
宏量营养素提供能量比例						
脂肪	30.7%	24.0%	26.0%	28.9%	28.0%	25.5%
碳水化合物	52.3%	58.5%	59.5%	55.3%	53.8%	56.5%
优质蛋白质比值	57.5%	54.7%	51.3%	59.0%	53.5%	46.1%