

		食谱计划三（1900kcal）	
	食物和用量	菜肴名称	食物和用量
	小麦粉 50g，香菇 5g，青菜 50g	燕麦粥	燕麦 25g
	鸡蛋 30g	花卷	小麦粉 50g
	豆浆 250ml	拌青椒	青椒 100g，香油 5ml
	奶酪 10~20g	葡萄	葡萄 200g
	柚子 200g	牛奶	牛奶 300ml
	大米 75g，小米 10g，赤豆 25g	绿豆米饭	绿豆 10g，粳米 100g
	青椒 100g，土豆 100g	白菜猪肉炖豆腐	白菜 100g，北豆腐 75g，瘦猪肉 20g
	腰果 10g，鸡腿肉 50g		
	紫菜 2g，鸡蛋 10g	炒西蓝花	西蓝花 100g
	牛奶 300ml	橘子	橘子 100g
	大米 50g，黑米 25g	小米粥	小米 25g
	小黄鱼 50g，北豆腐 50g	馒头	小麦粉 75g
	菠菜 200g	清蒸鲳鱼	鲳鱼 100g
		虾皮炒卷心菜	虾皮 10g，卷心菜 100g
	梨 100g	蒜茸菠菜	菠菜 100g
	25g	葵花籽油	20g
	<5g	食盐	<5g