

续表

一日三餐举例

2 300kcal

早餐

肉包子（面粉 50g，猪肉 25g，油菜少许）
 红薯稀饭（大米 25g，红薯 25g）
 拌黄瓜（黄瓜 100g）
 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）

加餐：酸奶 200g，苹果 150~200g

中餐

米饭（大米 100g）
 油菜猪肝汤（油菜 100g，猪肝 20g）
 丝瓜炒牛肉（丝瓜 100g，牛肉 50g）

加餐：橘子 150g，奶酪 10~20g

晚餐

玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 50g）
 蒸土豆（土豆 50g）
 青菜炒千张（小油菜 200g，千张 50g）
 香菇炖鸡汤（鸡肉 75g，香菇适量）

加餐：牛奶燕麦片（牛奶 250g，燕麦片 10g）

其他提示：足量饮水，也可增加鱼汤、粥和牛奶的摄入；少吃添加糖和饮料、禁止饮酒；选择适合和适量的身体活动，注意增加三餐外的加餐。

注：该膳食方案是为乳母能量需要量 2 300kcal 而设计，这个能量水平基于女性轻身体活动水平（1 800+500）kcal 而来，膳食蛋白质和脂肪分别提供能量约占 17% 和 30%。对具体乳母而言，该能量水平仅仅是估计值，您需要知道您目前体重或咨询营养师，判断是否需要调整能量摄入。