

例 5 孕妇一日膳食（提供能量 2 250kcal）

推荐的食物和用量		重要建议
	谷类 225g 薯类 50g	继续选择全谷类及杂豆等食物，并占主食的 1/3
谷薯类		
	蔬菜 400g 水果 200g	选择多种多样的新鲜蔬菜水果，深色蔬菜最好占到一半以上
蔬菜水果类		
	畜禽肉 120g 水产品 100g 蛋类 50g	优先选择水产、禽类和蛋类，要吃瘦肉
鱼禽蛋和瘦肉		
	大豆 15g 坚果 10g 乳制品 300g+200g	每天吃奶制品，并增加摄入量；经常吃豆制品，适量吃坚果
乳制品、大豆坚果		
	烹调油 25g 食盐 <5g	培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品
烹调油、食盐		