

膳食设计食谱举例

例 1 成年女性一日膳食（提供能量 1 800kcal）

食物和用量	重要建议
 谷薯类	谷类 225g 薯类 50g 最好选择 1/3 的全谷类及杂豆食物
 蔬菜水果类	蔬菜 400g 水果 200g 选择多种多样的蔬菜水果，深色蔬菜最好占到 1/2 以上
 鱼禽蛋和瘦肉	畜禽肉 50g 水产品 50g 蛋类 40g 优先选择鱼和禽，要吃瘦肉，鸡蛋不要丢弃蛋黄
 乳制品、大豆坚果	大豆 15g 坚果 10g 乳制品 300g 每天吃奶制品，经常吃豆制品，适量吃坚果
 烹调油、食盐	烹调油 25g 食盐 <5g 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品