

例 6 乳母一日膳食（提供能量 2 300kcal）

推荐的食物和用量	重要建议
 <p>谷薯类</p>	谷类 250~300g 薯类 75g 全谷物和豆类不少于 1/3
 <p>蔬菜水果类</p>	蔬菜 500g 水果 200~400g 选择多种多样的新鲜蔬菜水果，绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占到 2/3 以上
 <p>鱼禽蛋和瘦肉</p>	畜禽肉 85g 水产品 85g 蛋类 50g 建议每天吃水产品，每周 1~2 次动物肝脏，每次 25g 左右
 <p>乳制品、大豆坚果</p>	大豆 25g 坚果 10g 牛奶 400~500g 每天饮奶，经常吃豆制品，适量吃坚果
 <p>烹调油、食盐</p>	烹调油 25g 食盐 <5g 继续清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品