|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日 |
| 400ml水  2片全麦面包  250ml牛奶 | 燕麦饮200ml  半截玉米  150g苹果 | 蜂蜜水400ml  三明治150g | 小米粥100g  鸡蛋白2个  小番茄6颗 | 鸡蛋2个  豆浆200ml | 柠檬水400ml  玉米半根  鸡蛋白1颗 | 酸奶200ml  素菜包150g |
| 150g牛肉  1根香蕉  100g主食 | 西兰花150g  主食100g  葡萄50g | 鱼肉150g  主食100g  150g梨 | 150g鸡肉  苹果150g  甜椒100g | 圆白菜150g  主食50g  西瓜150g | 黄瓜150g  牛肉150g  主食100g | 芹菜豆干150g  番茄鸡蛋汤150-200ml |
| 鱼虾100g  生菜沙拉150g | 西瓜150g  主食50-100g | 黄瓜150g | 苦瓜100g  绿豆汤150g | 绿豆汤150g  全麦面包1片 | 圣女果100g | 山楂汁200ml  坚果50g |