

V 膳食指南

中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



盐	< 6克
油	25~30克

奶及奶制品	300克
大豆及坚果类	25~30克

畜禽肉	40~75克
水产品	40~75克
蛋类	40~50克

蔬菜类	300~500克
水果类	200~350克

谷薯类	250~400克
全谷物和杂豆	50~150克
薯类	50~100克

水	1500~1700毫升
---	-------------