

高蛋白食物，一类是奶、畜肉、禽肉、蛋类、鱼、虾等动物蛋白；另一类是豆类、芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的植物蛋白。由于动物蛋白所含氨基酸的种类和比例较符合人体需要，更容易被人体吸收利用，所以动物蛋白比植物蛋白营养价值高。

| | | |
|------|------|---|
| 标准饮食 | | 300g（男）/250g（女）主食、100-150g瘦肉、鸡蛋1个、1瓶牛奶/酸奶、100-150g豆制品 |
| 谷类 | | 250-400g |
| 肉类 | 鱼虾类 | 75-100g |
| | 畜禽肉类 | 50-75g，相当于50g生猪肉、或50g生鸡肉/生鸭肉/生的瘦牛肉/生羊肉、或55g烤鸭、或60g烧鸡/烧鸭/烧鹅、或70g炸鸡 |
| 蛋类 | | 25-50g，相当于0.5/1个鸡蛋 |
| 奶制品类 | | 300g，相当于300g牛奶、或45g奶粉、或350g酸奶、或35g奶酪 |
| 豆制品类 | | 30-50g，相当于30g豆腐皮/腐竹、或60g豆腐丝/干张、或80g豆腐干/油豆腐/素鸡、或120g北豆腐、或150g豆腐花、或240g南豆腐、或300g内酯豆腐、或600g豆奶、或700g豆腐脑、或800g豆浆 |

等量替换

有时候不可能天天这么标准地吃，可以等量替换着吃。比如一天30克大豆的目标，可以今天吃豆腐，明天吃豆腐干。动物蛋白类也可以替换着吃，如鱼肉、鸡肉、牛肉、猪肉等，可以轮换着吃。另外，植物蛋白最好与动物蛋白一起吃，这样有利于植物蛋白的吸收利用。