

# 膳食调查

解放军总医院营养科制

种类	份量	实际摄入量（份）	备注
主食（细粮）	 相当于棒球大小的馒头或者米饭（50g）		
主食（粗粮）	 羽毛球内径大小的粗粮（50g）		
蔬菜 (瓜类、薯类)	 双手可以捧的瓜类菜（250g）		
蔬菜（叶菜）	 双手最大程度捧下的叶子菜（250g）		
蔬菜（菌藻）	 单手可以放下的菌类（100g）		
水果	 比拳头略大的苹果（200g）		
豆类	 四个手指宽的正方形或 400ml 豆浆（25g 豆类）		
肉（鸡鸭牛羊猪）	 两个手指宽度和长度的瘦肉（50g）		
肉（鱼虾蟹）	 手掌大小的鱼段（50g）		
鸡蛋	1 个（50g）		
牛奶	160ml		
油脂	 1 瓷勺满勺的油（10g）		
坚果	 两个核桃大小的坚果（15g）		
合计			