



表 1：能量及三餐供能比分析

早餐能量（kcal）	642	早餐能量 %	31.45%
午餐能量（kcal）	760	午餐能量 %	37.22%
晚餐能量（kcal）	638	晚餐能量 %	31.33%
一日总能量（kcal）	2 040		

表 2：营养素供应分析

营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	VA	VB1	VB2	VC	钙	铁	锌
总摄入量	81.2	65.3	261.4	1 252	1.41	1.57	309.122	1 211.6	28.8	13.87
目标值	65	—	—	700	1.2	1.2	100	800	20	7.5
占目标值 %	125.00%			178.89%	117.35%	130.78%	309.12%	151.45%	144.10%	184.97%

表 3：三大营养素供能比分析

蛋白质供能量（kcal）	324.9	能量 %	16.59%
脂肪供能量（kcal）	588.1	能量 %	30.03%
碳水化合物能量（kcal）	1 045.4	能量 %	53.38%

来源：全民营养周办公室



做好一天膳食设计
牢记平衡膳食八准则
健康每一天。

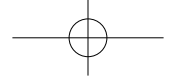
中国居民膳食指南
2022
牢记平衡膳食八准则

- 准则一、食物多样，合理搭配
准则二、吃动平衡，健康体重
准则三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
准则四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
准则五、少盐少油，控糖限酒
准则六、规律进餐，足量饮水
准则七、会烹会选，会看标签
准则八、公筷分餐，杜绝浪费



一日三餐
带量食谱





一日三餐食谱

该食谱是基于 2 000 千卡能量需要量的平衡膳食模式，适合 18 岁以上轻体力活动水平的成人。该能量需要量只是估计值，您需要监测您的体重，判断是否需要调整能量摄入。

早 餐

食物名称	食材	重量	制作方法	备注
果干坚果牛奶燕麦粥	牛奶	250g	将燕麦片倒入牛奶后，奶锅煮到将近沸腾，或微波炉加热 1 分钟（注意加热容易扑出来，要用大碗）。待牛奶温度变凉后，吃之前加入巴旦木片和蔓越莓干。	蔓越莓干不要在牛奶中泡太久，加入后立刻食用，以免过酸影响口感。
	蔓越莓干	10g		
	燕麦片	80g		
	巴旦木片	5g		
煮鸡蛋	1 只	65g	带壳重量。	
麻酱油麦菜	油麦菜	120g	油麦菜洗净，焯熟。芝麻酱加酱油、少量醋调成酱汁，与油麦菜拌匀即可。	
	芝麻酱	5g		

午 餐

食物名称	食材	重量（g）	制作方法	备注
油煮双色菜花	西兰花	100	西兰花、菜花洗净切小朵。炒锅中放半杯水（200 毫升），烧开后加入香油，立刻放入菜花翻匀，盖盖子焖 1~2 分钟后，打开盖子再翻炒 1 分钟即可关火。加盐和胡椒粉调味后食用。	
	菜花	100		
	香油	3		
青椒木耳炒虾仁	青椒	100	木耳泡发洗净。虾仁洗净，用 1 汤匙生抽酱油腌 5 分钟，再加少量干淀粉搅匀。不粘锅中放 1 汤匙油，放入少量葱花炒香，加虾仁、青椒翻匀，再放入木耳，焖 2 分钟，加盐即可食用。	
	木耳（水发）	50		
	虾仁（红）	100		
	茶籽油	8		
二米饭一碗	小米	50	提前预约 2~3 小时，让小米和大米充分吸水再启动电饭锅煮熟	
	大米	50		
果干拌酸奶	蔓越莓干	10	下午茶。一杯酸奶，吃时拌入蔓越莓干即可。	
	酸奶	100		
猕猴桃	猕猴桃	120	可以做下午的零食或加餐食用。	

晚 餐

食物名称	食材	重量（g）	制作方法	备注
红豆紫米薏仁饭	大米	30	除大米之外的原料需要提前浸泡一夜，天气太热的时候可以放在冰箱中浸泡过夜。	
	紫米	20		
	薏米	10		
	红小豆	20		
白菜烧豆腐	北豆腐	60	豆腐切块小火煎两面金黄后，放入白菜加上鸡汤小火慢炖 10 分钟即可。	
	大白菜	200		
	油	8		
清蒸鱼	鲈鱼	150	鲈鱼处理干净，在鱼身上每隔半公分切斜一字。姜葱切丝，放在鱼身上，将料酒均匀地洒在鱼身上。蒸锅烧开，将鱼放在锅里。葱姜切丝，放在鱼肉上，将已蒸熟的豉油浇上。	鱼的重量为带骨重量。
	油	5		
果味藕片	莲藕	50	鲜藕一节切去两端削去皮，切成薄片。取一雪平锅将藕片放入锅中，倒入蔓越莓汁，没过藕片即可。大火煮开，中小火煮至汤汁收干，快煮好了可加入桂花干和蜂蜜。	
	蔓越莓汁	300		
	蜂蜜	8		