

每日食谱及营养评估报告

参赛者类别(勾选)	<input type="checkbox"/> 单位参赛	<input checked="" type="checkbox"/> 个人参赛	编号
参赛单位名称/ 参赛个人姓名	杨小强		
联系 信息	手机	13875179921	微信号 ID: xqyang1990
	电子邮件	yangxiaoliang@163.com	
参赛作品类别	<input type="checkbox"/> 孕期膳食	<input checked="" type="checkbox"/> 月子膳食/哺乳期膳食	<input type="checkbox"/> 儿童膳食
食谱文件名格式说明: 姓名-人群-参赛作品序号.pdf.			
食谱文件自查清单			
<p>本项参赛作品提交的食谱文件</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1、包括七日食谱。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2、食谱中按餐次分开，包括每餐的膳食内容。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 3、每餐的膳食需以饮食成品表达，并附食材数量和建议的烹调和制备方法简述。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 4、各种食材用量建议按可食部重量的克数表达（不加特别说明的，食材量均视为可食部重量），不建议使用“两”、“盎司”、“斤”、“公斤”等表达。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 5、食谱营养计算中，采用杨月欣、王光亚、潘兴昌主编《中国食物成分表（2009）》数据为准。（北京大学出版社，2009年12月第2版，书号：ISBN978-7-81116-727-6）。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 6、食谱营养评价包括了该日食谱中各类食物量（可食部）与《中国居民膳食指南（2016）》中推荐的妇幼人群每日膳食中各类食物量进行比较。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 7、食谱营养评价包括了该日食谱中一日各种食物提供的能量和主要营养素，与《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013）》推荐该人群能量和主要营养素 DRI 的比较。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 8、七日食谱中，至少提供了对应其中三日膳食的膳食图片。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 9、本食谱文件名为：杨小强-哺乳期-1.pdf</p> <p>10、说明：大赛组委会将对每一份食谱中食物量和能量、营养素进行专业分析评估，连同参赛者营养分析报告一起，提交评委参考。</p>			

每日食谱及营养评估报告（第 1 日）

第一部分 食谱

餐次	膳食内容
早餐	蛋糕（100g） 五香炖兔腿（兔肉 25g，菜籽油 5g） 番茄苹果芝麻蜜（番茄 100g，苹果 100g，白芝麻 2g，蜂蜜 3g） 银耳红枣汤（银耳 5g，干红枣 5g，枸杞 2g）
上午加餐	核桃（10g），香蕉（100g）
午餐	芝麻烙饼（面粉 50g，黑芝麻 1g） 橙汁三文鱼（三文鱼 100g，橙子 70g，菜籽油 5g） 萝卜缨拌小豆腐（萝卜缨 100g，北豆腐 60g） 海米炒小白菜（小白菜 100g，海米 3g，菜籽油 5g） 玉米老鸭汤（鲜玉米 100g，鸭 50g，鸭肝 30）
下午加餐	樱桃（30g）
晚餐	红小豆米饭（大米 75g，红小豆 15g） 桂花糯米藕（藕 50g，糯米 25g，桂花蜂蜜 2g） 木须肉（瘦猪肉 25g，鸡蛋 30g，黄瓜 100g，水发木耳 10g，菜籽油 5g） 木耳炒西兰花（西兰花 50g，水发木耳 15，大蒜 5g，菜籽油 5g）
晚间加餐	牛奶红薯粥（牛奶 450g，红薯 60g）
备注	碘盐 6g

第二部分 食谱与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物量的比较

食物种类及状态	本食谱中食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)*
		哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	34	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	450	400-500
大豆(以干豆计)	21	25
坚果(以干豆计)	13	10
鱼禽蛋肉类	377	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	130	
水产品(以鲜鱼虾计)	107	
蛋类(以鲜蛋计)	140	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	472	500
水果类(以鲜果汁)	392	200-400
谷薯类	288	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	228	
薯类(以鲜重计)	60	75

第三部分 一日食谱中能量和主要营养素与 DRI 的比较

能量和营养素	食谱提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2450	107	2300	——	——
蛋白质(g)	110	145	70	75	——
动物性蛋白质(g)	58	——	——	——	——
植物性蛋白质(g)	52	——	——	——	——
可消化碳水化合物(g)	313	——	160	——	——
脂肪 (g)	84	——	——	——	——
膳食纤维(g)	20	——	——	——	——
维生素 A (μgRAE)*	1222	94	880	1300	3000
视黄醇(μg)	633	——	——	——	——
胡萝卜素(μg)	7067	——	——	——	——
维生素 B ₁ (mg)	1.5	100	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	2.1	140	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	22	147	12	15	70
维生素 C (mg)	262	175	125	150	2000
维生素 E (mg)	43	253	——	17	700
钙(mg)	955	96	810	1000	2000
磷(mg)	1691	235	600	720	3500
钾(mg)	3318	138	——	2400	??
铁(mg)	30	125	18	24	42
锌(mg)	14	167	9.9	12	40
硒(μg)	100	128	65	78	400

n-3 脂肪酸摄入情况			
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母	
		AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	1450	250	250-2000
DHA (mg)	1120	200	——

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)			
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母	
		AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	17.8	——	——
碳水化合物热能比(%)	51.4	——	50-65
脂肪热能比(%)	30.8	——	20-30
饱和脂肪酸(%)	7.5	——	<10
单不饱和脂肪酸(%)	11.6	——	——
多不饱和脂肪酸(%)	7.8	——	——
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	5.7	——	2.5-9.0
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	2.1	——	0.5-2.0
亚油酸(LA) (%)	2.7	4.0	——
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.8	0.6	——

* DHA: 二十二碳六烯酸; EPA: 二十碳五烯酸。维生素 A (μgRAE) = 视黄醇(μg)+ [胡萝卜素(μg)]/12

每日食谱及营养评估报告（第 2 日）

第一部分 食谱

餐次	膳食内容
早餐	麻汁拌面（面条 100g，黄瓜 50g，水发木耳 15g，芝麻酱 10g，菜籽油 5g） 五香鸭胗 25g 蔬菜蛋汤（土豆 75g，番茄 25g，胡萝卜 15g，洋葱 15g，卷心菜 15g，鸡蛋 50g）
上午加餐	酸奶 250g，橙子 150g
午餐	全麦馒头 75g 牛肉粒生菜卷（生菜 50g，牛肉 25g，青椒 10g，大葱 5g，菜籽油 5g） 枸杞木耳炒山药（山药 100g，水发木耳 15g，枸杞 2g，菜籽油 5g） 五彩松子玉米（玉米粒 50g，松子仁 10g，青豆 25g，胡萝卜 10g） 香菇炖鸡汤（鸡 50g，干香菇 10g，鸡肝 10g）
下午加餐	鸭梨 150g
晚餐	绿豆米饭（大米 75g，绿豆 25g）；清蒸鲈鱼（鲈鱼 100g） 酱烧茄子（茄子 50g，菜籽油 5g） 草菇炒菜心（草菇 50g，菜心 50g，菜籽油 5g） 大枣小米粥（小米 30，大枣 5g）
晚间加餐	牛奶 200g
备注	碘盐 6g

第二部分 食谱与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物量的比较

食物种类及状态	本食谱中食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)* 哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	25	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	408	400-500
大豆(以干豆计)	25	25
坚果(以干豆计)	10	10
鱼禽蛋肉类	267	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	117	
水产品(以鲜鱼虾计)	100	
蛋类(以鲜蛋计)	50	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	505	500
水果类(以鲜果计)	286	200-400
谷薯类	340	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	265	
薯类(以鲜重计)	75	75

第三部分 一日食谱中能量和主要营养素与 DRI 的比较

能量和营养素	食谱提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2317	100	2300	——	——
蛋白质(g)	114	152	70	75	——
动物性蛋白质(g)	60	——	——	——	——
植物性蛋白质(g)	54	——	——	——	——
可消化碳水化合物(g)	298	——	160	——	——
脂肪 (g)	74	——	——	——	——
膳食纤维(g)	30	——	——	——	——
维生素 A (μgRAE)*	1404	108	880	1300	3000
视黄醇(μg)	1121	——	——	——	——
胡萝卜素(μg)	3408	——	——	——	——
维生素 B ₁ (mg)	1.6	107	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	2.4	160	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	29	193	12	15	70
维生素 C (mg)	159	106	125	150	2000
维生素 E (mg)	40	235	——	17	700
钙(mg)	1132	113	810	1000	2000
磷(mg)	1978	275	600	720	3500
钾(mg)	3691	154	——	2400	??
铁(mg)	38	158	18	24	42
锌(mg)	19	158	9.9	12	40
硒(μg)	89	114	65	78	400

n-3 脂肪酸摄入情况					
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	210	250	250-2000	——	——
DHA (mg)	90	200	——	100	——

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)			
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母	
		AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	19.7	——	——
碳水化合物热能比(%)	51.6	——	50-65
脂肪热能比(%)	28.7	——	20-30
饱和脂肪酸(%)	7.2	——	<10
单不饱和脂肪酸(%)	11.2	——	——
多不饱和脂肪酸(%)	7.2	——	——
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	5.8	——	2.5-9.0
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	1.4	——	0.5-2.0
亚油酸(LA) (%)	3.8	4.0	——
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.6	0.6	——

* DHA: 二十二碳六烯酸; EPA: 二十碳五烯酸。维生素 A (μgRAE) = 视黄醇(μg)+ [胡萝卜素(μg)]/12

每日食谱及营养评估报告（第 3 日）

第一部分 食谱

餐次	膳食内容
早餐	蛋包紫米饭（面粉 50g，鸡蛋 50g，紫米 50g，香肠 15g，香菇 15g，胡萝卜 15g，番茄酱 5g） 三鲜拌春笋（春笋 25g，香菇 20g，青椒 10g，红椒 10g） 菠菜鸡肝蛋汤（菠菜 25g，鸡蛋 10g，鸡肝 5g）
上午加餐	荔枝 100g，酸奶 150g
午餐	茴香水饺（面粉 75g，猪瘦肉 50g，茴香 50g 菜籽油 5g） 拌海带豆腐丝（鲜海带 50g，豆腐丝 40g，胡萝卜 15g，大蒜 5g，菜籽油 5g） 蒸红薯 100g
下午加餐	桔子 200g，核桃 10g
晚餐	小米面馒头（面粉 55g，小米 25g） 红烧大黄花鱼（大黄花鱼 100g，菜籽油 5g） 黄花菜炒肉丝（黄花菜 35g，水发木耳 15g，猪瘦肉 25g，菜籽油 5g） 豆豉炒油麦菜（油麦菜 75g，豆豉 20g，菜籽油 5g） 大枣粥（大米 25g，干大枣 5g）
晚间加餐	牛奶 300g
备注	碘盐 6g

第二部分 食谱与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物量的比较

食物种类及状态	本食谱中食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)*
		哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	25	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	425	400-500
大豆(以干豆计)	25	25
坚果(以干豆计)	10	10
鱼禽蛋肉类	250	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	90	
水产品(以鲜鱼虾计)	100	
蛋类(以鲜蛋计)	60	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	662	500
水果类(以鲜果计)	318	200-400
谷薯类	355	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	255	
薯类(以鲜重计)	100	75

第三部分 一日食谱中能量和主要营养素与 DRI 的比较

能量和营养素	食谱 提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2366	103	2300	---	---
蛋白质(g)	117	156	70	75	---
动物性蛋白质(g)	58	---	---	---	---
植物性蛋白质(g)	59	---	---	---	---
可消化碳水化合物(g)	305		160	---	---
脂肪 (g)	74	---	---	---	---
膳食纤维(g)	28	---	---	---	---
维生素 A (μgRAE)*	1386	105	880	1300	3000
视黄醇(μg)	815	---	---	---	---
胡萝卜素(μg)	5834	---	---	---	---
维生素 B ₁ (mg)	1.8	120	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	2.2	147	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	28	187	12	15	70
维生素 C (mg)	197	131	125	150	2000
维生素 E (mg)	42	247		17	700
钙(mg)	1200	120	810	1000	2000
磷(mg)	1808	251	600	720	3500
钾(mg)	3268	136		2400	??
铁(mg)	33	137	18	24	42
锌(mg)	19	158	9.9	12	40
硒(μg)	93	119	65	78	400

n-3 脂肪酸摄入情况					
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	140	250	250-2000		
DHA (mg)	90	200	---	100	

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)					
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	19.7	---	---		
碳水化合物热能比(%)	52	---	50-65		50-65
脂肪热能比(%)	28.3	---	20-30		20-35
饱和脂肪酸(%)	7.5	---	<10		<8
单不饱和脂肪酸(%)	10.5	---	---		
多不饱和脂肪酸(%)	8	---	---		
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	6.3	---	2.5-9.0		
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	1.7	---	0.5-2.0		
亚油酸(LA) (%)	3.1	4.0	---		
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.8	0.6	---	0.6	

* DHA: 二十二碳六烯酸; EPA: 二十碳五烯酸。维生素 A (μgRAE) = 视黄醇(μg) + [胡萝卜素(μg)]/12

每日食谱及营养评估报告（第 4 日）

第一部分 食谱

餐次	膳食内容
早餐	荠菜肉包（面粉 50g, 猪肉 25g, 荠菜 25g, 菜籽油 2g） 小葱拌豆腐（葱 10g, 小白菜 20g, 豆腐 30g, 花生 20g, 菜籽油 3g） 菠菜猪肝汤（猪肝 10g 菠菜 30g）
上午加餐	香蕉 150g 牛奶 250g
午餐	青豆炒虾仁（基围虾 80g, 青豆 10g, 菜籽油 5g） 丝瓜炒牛柳（丝瓜 100g, 牛肉 30g 水发木耳 10g, 菜籽油 5g） 银耳红枣汤（大枣 5g, 银耳 10g, 枸杞 5g） 紫薯糯米磁(紫薯 80g, 糯米粉 70g, 椰蓉 10g)
下午加餐	樱桃 70g 苹果 150g
晚餐	莴笋炒肉（莴笋 80g, 瘦猪肉 30g, 青椒 15g, 红椒 15g, 胡萝卜 15g, 菜籽油 5g） 黄花菜拌粉丝（黄花菜 30g, 粉丝 50g, 青瓜 20g, 胡萝卜 15g, 菜籽油 3g） 白贝豆腐萝卜汤（白贝 50g, 豆腐 20g, 白萝卜 30g, 葱 5g, 菜籽油 2g） 豆面馒头（绿豆 20g, 面粉 50g）
晚间加餐	酸奶 200g
备注	碘盐 6g

第二部分 食谱与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物量的比较

食物种类及状态	本食谱中食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)
		哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	25	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	417	400-500
大豆(以干豆计)	22	25
坚果(以干豆计)	11	10
鱼禽蛋肉类	275	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	95	
水产品(以鲜鱼虾计)	130	
蛋类(以鲜蛋计)	50	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	565	500
水果类(以鲜果计)	445	200-400
谷薯类	270	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	190	
薯类(以鲜重计)	80	75

第三部分 一日食谱中能量和主要营养素与 DRI 的比较

能量和营养素	食谱 提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2231	97	2300	---	---
蛋白质(g)	107	142	70	75	---
动物性蛋白质(g)	57	---	---	---	---
植物性蛋白质(g)	50	---	---	---	---
可消化碳水化合物(g)	311		160	---	---
脂肪 (g)	62	---	---	---	---
膳食纤维(g)	32	---	---	---	---
维生素 A (μgRAE)*	1219	94	880	1300	3000
视黄醇(μg)	763	---	---	---	---
胡萝卜素(μg)	5481	---	---	---	---
维生素 B ₁ (mg)	1.4	93	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	1.8	120	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	26	173	12	15	70
维生素 C (mg)	128	85	125	150	2000
维生素 E (mg)	35	229		17	700
钙(mg)	1148	115	810	1000	2000
磷(mg)	1807	251	600	720	3500
钾(mg)	3874	161		2400	??
铁(mg)	39	162	18	24	42
锌(mg)	18	150	9.9	12	40
硒(μg)	112	143	65	78	400

n-3 脂肪酸摄入情况					
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	220	250	250-2000		
DHA (mg)	100	200	---	100	

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)					
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	19	---	---		
碳水化合物热能比(%)	56	---	50-65		50-65
脂肪热能比(%)	25	---	20-30		20-35
饱和脂肪酸(%)	6.7	---	<10		<8
单不饱和脂肪酸(%)	9.8	---	---		
多不饱和脂肪酸(%)	5.5	---	---		
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	4.3	---	2.5-9.0		
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	1.2	---	0.5-2.0		
亚油酸(LA) (%)	2.1	4.0	---		
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.57	0.6	---	0.6	

* DHA: 二十二碳六烯酸; EPA: 二十碳五烯酸。维生素 A (μgRAE) = 视黄醇(μg)+[胡萝卜素(μg)]/12

每日食谱及营养评估报告（第 5 日）

第一部分 食谱

餐次	膳食内容
早餐	鸡蛋发糕（面粉 25g, 鸡蛋 25g, 花生油 3g）；麦片粥（麦片 25g） 萝卜缨拌花生米（萝卜缨 80g, 花生米 15g, 芝麻油 3g）；蒸紫薯（75g）
上午加餐	葵花籽仁 15g, 猕猴桃 140g
午餐	青菜面（挂面 125g, 小青菜 120g, 花生油 2g） 木耳炒鸡片（鸡脯肉 50g, 水发木耳 60g, 花生油 3g） 青椒炒鳝丝（黄鳝 50g, 青甜椒 65g, 花生油 3g） 清炒菠菜（菠菜 50g, 花生油 2g）
下午加餐	草莓 170g, 酸奶 250g
晚餐	蒜苗炒鸭胗（蒜苗 40g, 鸭胗 30g, 花生油 3g） 香芹香干炒肉丝（香干 50g, 芹菜茎 70g, 猪肉 30g, 花生油 4g） 紫菜虾仁蛋汤（干紫菜 5g, 虾仁 50g, 鸡蛋 25g, 花生油 2g） 红豆饭（红豆 28g, 大米 100g）
晚间加餐	鲜枣 60g 牛奶 250g
备注	碘盐 6g

第二部分 食谱与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物量的比较

食物种类及状态	本食谱中 食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)
		哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	25	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	458	400-500
大豆(以干豆计)	23	25
坚果(以干豆计)	30	10
鱼禽蛋肉类	265	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	115	
水产品(以鲜鱼虾计)	100	
蛋类(以鲜蛋计)	50	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	478	500
水果类(以鲜果汁)	306	200-400
谷薯类	353	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	278	
薯类(以鲜重计)	75	75

第三部分 一日食谱中能量和主要营养素与 DRI 的比较

能量和营养素	食谱 提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据 (自行检索并填写 DRI 各项数据)*		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2468	107	2300	---	---
蛋白质(g)	113	151	70	75	---
动物性蛋白质(g)	67	---	---	---	---
植物性蛋白质(g)	56	---	---	---	---
可消化碳水化合物(g)	313		160	---	---
脂肪 (g)	84	---	---	---	---
膳食纤维(g)	24	---	---	---	---
维生素 A (μgRAE)*	690	74	880	1300	3000
视黄醇(μg)	286	---	---	---	---
胡萝卜素(μg)	4856	---	---	---	---
维生素 B ₁ (mg)	1.5	100	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	2.2	147	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	25	167	12	15	70
维生素 C (mg)	380	253	125	150	2000
维生素 E (mg)	53	311		17	700
钙(mg)	1453	145	810	1000	2000
磷(mg)	1815	252	600	720	3500
钾(mg)	3874	155		2400	??
铁(mg)	39	161	18	24	42
锌(mg)	17	142	9.9	12	40
硒(μg)	112	143	65	78	400

n-3 脂肪酸摄入情况					
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	195	250	250-2000		
DHA (mg)	106	200	---	100	

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)					
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	19	---	---		
碳水化合物热能比(%)	51	---	50-65		50-65
脂肪热能比(%)	30	---	20-30		20-35
饱和脂肪酸(%)	9	---	<10		<8
单不饱和脂肪酸(%)	10.7	---	---		
多不饱和脂肪酸(%)	9.5	---	---		
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	8.7	---	2.5-9.0		
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	0.8	---	0.5-2.0		
亚油酸(LA) (%)	6	4.0	---		
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.3	0.6	---	0.6	

* DHA: 二十二碳六烯酸; EPA: 二十碳五烯酸。维生素 A (μgRAE) = 视黄醇(μg) + [胡萝卜素(μg)]/12

每日食谱及营养评估报告（第 6 日）

第一部分 食谱

餐次	膳食内容
早餐	西红柿鸡蛋面（挂面 35g, 鸡蛋 25g, 西红柿 40g, 花生油 3g） 花生木耳糯米粥（花生 15g, 水发木耳 35g, 大米 25g, 芝麻油 3g）
上午加餐	酸奶 125g, 哈密瓜 160g
午餐	香菇鸡（鸡脯肉 50g, 香菇 60g, 青豆 10g, 胡萝卜 20g, 花生油 4g） 鲅鱼炒蒜薹（鲅鱼 50g, 蒜薹 85g, 花生油 4g） 生菜猪肝汤（生菜 100g, 猪肝 30g, 枸杞 5g） 鸡蛋烙饼（面粉 80g, 鸡蛋 25g, 黑芝麻 2g, 青椒 10g, 花生油 2g）
下午加餐	西瓜 110g, 酸奶 125g
晚餐	猪肉土豆炖芸豆（瘦猪肉 25g, 土豆 50g, 芸豆 50g, 花生油 4g） 青椒豆腐丝（豆腐丝 35g, 青椒 45g, 花生油 3g） 田园蔬菜汤（包菜 25g, 西芹 25g, 土豆 25g, 胡萝卜 15g） 豌豆小面（面粉 80g, 豌豆 30, 洋葱 15g, 对虾 30g, 黄瓜 15g, 葱 5g, 花生油 2g）
晚间加餐	草莓 85g, 牛奶 250g
备注	碘盐 6g

第二部分 食谱与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物量的比较

食物种类及状态	本食谱中食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)
		哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	25	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	450	400-500
大豆(以干豆计)	31	25
坚果(以干豆计)	17	10
鱼禽蛋肉类	235	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	105	
水产品(以鲜鱼虾计)	80	
蛋类(以鲜蛋计)	50	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	436	500
水果类(以鲜果汁)	208	200-400
谷薯类	375	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	300	
薯类(以鲜重计)	75	75

第三部分 一日食谱中能量和主要营养素与 DRI 的比较

能量和营养素	食谱 提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2391	104	2300	——	——
蛋白质(g)	124	165	70	75	——
动物性蛋白质(g)	57	——	——	——	——
植物性蛋白质(g)	67	——	——	——	——
可消化碳水化合物(g)	314	——	160	——	——
脂肪 (g)	69	——	——	——	——
膳食纤维(g)	22	——	——	——	——
维生素 A (μgRAE)*	2181	167	880	1300	3000
视黄醇(μg)	1729	——	——	——	——
胡萝卜素(μg)	5421	——	——	——	——
维生素 B ₁ (mg)	2	133	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	2.5	167	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	27	180	12	15	70
维生素 C (mg)	188	125	125	150	2000
维生素 E (mg)	36	211	——	17	700
钙(mg)	1119	112	810	1000	2000
磷(mg)	1765	245	600	720	3500
钾(mg)	3948	165	——	2400	??
铁(mg)	37	154	18	24	42
锌(mg)	16	133	9.9	12	40
硒(μg)	97	124	65	78	400

n-3 脂肪酸摄入情况					
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	78	250	250-2000	——	——
DHA (mg)	47	200	——	100	——

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)					
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	21	——	——	——	——
碳水化合物热能比(%)	53	——	50-65	——	50-65
脂肪热能比(%)	26	——	20-30	——	20-35
饱和脂肪酸(%)	7.3	——	<10	——	<8
单不饱和脂肪酸(%)	8.3	——	——	——	——
多不饱和脂肪酸(%)	9.2	——	——	——	——
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	7.4	——	2.5-9.0	——	——
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	1.8	——	0.5-2.0	——	——
亚油酸(LA) (%)	6	4.0	——	——	——
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.9	0.6	——	0.6	——

* DHA: 二十二碳六烯酸; EPA: 二十碳五烯酸。维生素 A (μgRAE) = 视黄醇(μg)+[胡萝卜素(μg)]/12

每日食谱及营养评估报告（第 7 日）

第一部分 食谱

餐次	膳食内容
早餐	香菇白菜包（香菇 20g, 白菜 30g, 面粉 30g, 胡萝卜 10g, 花生油 3g） 苦菊拌豆腐（菊苣 80g, 豆腐 30g, 芝麻油 2g） 牛奶燕麦粥（燕麦 20g, 大米 30g, 腰果 8g, 大枣 5g）
上午加餐	酸奶 125g, 苹果 100g
午餐	乱炖鸭腿（鸭腿 50g, 土豆 50g, 青豆 10g, 柿子椒 20g, 花生油 3g） 蚝油鲍鱼（鲍鱼 40g, 青菜 100g, 大葱 5g, 姜 5g, 蚝油 2g, 色拉油 2g） 红薯米饭（红薯 30g, 大米 50g） 西红柿蛋汤（西红柿 60g, 鸡蛋 25g, 水发木耳 25g）
下午加餐	柚子 130g, 酸奶 125g
晚餐	清炖猪蹄（猪蹄 30g, 山药 40g, 大枣 5g, 枸杞 5g, 大葱 5g, 姜 3g） 芹菜炒虾仁（芹菜茎 100g, 虾仁 25g, 花生油 4g） 排骨海带汤（排骨 30g, 海带 60g, 大葱 5g, 香菜 5g, 花生油 4g） 扬州炒饭（大米 100g, 鸡蛋 25g, 火腿肠 15g, 玉米粒 15g, 豌豆 15g, 芝麻 2g, 花生油 4g）
晚间加餐	桃子 110g, 牛奶 250g
备注	碘盐 6g

第二部分 食谱与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物量的比较

食物种类及状态	本食谱中食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)
		哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	22	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	450	400-500
大豆(以干豆计)	18	25
坚果(以干豆计)	10	10
鱼禽蛋肉类	281	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	125	
水产品(以鲜鱼虾计)	106	
蛋类(以鲜蛋计)	50	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	402	500
水果类(以鲜果汁)	361	200-400
谷薯类	330	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	250	
薯类(以鲜重计)	80	75

第三部分 一日食谱中能量和主要营养素与 DRI 的比较

能量和营养素	食谱 提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2353	102	2300	——	——
蛋白质(g)	101	135	70	75	——
动物性蛋白质(g)	60	——	——	——	——
植物性蛋白质(g)	51	——	——	——	——
可消化碳水化合物(g)	311	——	160	——	——
脂肪 (g)	78	——	——	——	——
膳食纤维(g)	19	——	——	——	——
维生素 A (μgRAE)*	541	42	880	1300	3000
视黄醇(μg)	257	——	——	——	——
胡萝卜素(μg)	7021	——	——	——	——
维生素 B ₁ (mg)	1.6	107	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	2.1	140	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	16	113	12	15	70
维生素 C (mg)	164	107	125	150	2000
维生素 E (mg)	29	171	——	17	700
钙(mg)	1573	157	810	1000	2000
磷(mg)	1596	222	600	720	3500
钾(mg)	3596	150	——	2400	??
铁(mg)	38	158	18	24	42
锌(mg)	17	142	9.9	12	40
硒(μg)	79	101	65	78	400

n-3 脂肪酸摄入情况					
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	78	250	250-2000	——	——
DHA (mg)	58	200	——	100	——

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)					
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	17	——	——	——	——
碳水化合物热能比(%)	53	——	50-65	——	50-65
脂肪热能比(%)	30	——	20-30	——	20-35
饱和脂肪酸(%)	9.3	——	<10	——	<8
单不饱和脂肪酸(%)	11.6	——	——	——	——
多不饱和脂肪酸(%)	10.2	——	——	——	——
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	9.1	——	2.5-9.0	——	——
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	1.1	——	0.5-2.0	——	——
亚油酸(LA) (%)	4.5	4.0	——	——	——
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.5	0.6	——	0.6	——

* DHA: 二十二碳六烯酸; EPA: 二十碳五烯酸。维生素 A (μgRAE) = 视黄醇(μg)+ [胡萝卜素(μg)]/12

全部七日食谱综合营养评估报告

全部七日食谱平均每天膳食 与《妇幼人群膳食宝塔》推荐食物的比较

食物种类及状态	本食谱中食物量(g)	妇幼人群膳食宝塔推荐食物量(g)*
		哺乳期
食盐	6	<6
烹调油	26	25-30
奶及奶制品(以鲜奶计)	437	400-500
大豆(以干豆计)	23	25
坚果(以干豆计)	14	10
鱼禽蛋肉类	277	220
瘦畜禽肉(以鲜肉计)	110	
水产品(以鲜鱼虾计)	103	
蛋类(以鲜蛋计)	64	
蔬菜类(以新鲜蔬菜计)	503	500
水果类(以鲜果汁)	331	200-400
谷薯类	332	250-300
全谷物及杂豆(以干重计)	254	
薯类(以鲜重计)	78	75

全部七日食谱平均每天膳食
能量和主要营养素与 DRIs 的比较

能量和营养素	食谱 提供量	(能量/EER)% (营养素/RNI)%	哺乳期轻体力活动人群 DRIs 数据 (自行检索并填写 DRIs 各项数据)*		
			EAR (能量 EER)	RNI/AI	UL
能量(kcal)	2368	102	2300	---	---
蛋白质(g)	113	161	70	75	---
动物性蛋白质(g)	58	---	---	---	---
植物性蛋白质(g)	55	---	---	---	---
可消化碳水化合物(g)	310		160	---	---
脂肪 (g)	75	---	---	---	---
膳食纤维(g)	25	---	---	---	---
维生素 A (μgRAE)*	1223	94	880	1300	3000
视黄醇(μg)	800	---	---	---	---
胡萝卜素(μg)	5083	---	---	---	---
维生素 B ₁ (mg)	1.6	107	1.2	1.5	??
维生素 B ₂ (mg)	2.2	147	1.2	1.5	??
尼克酸(烟酸)(mg)	24.9	161	12	15	70
维生素 C (mg)	208	139	125	150	2000
维生素 E (mg)	40	235		17	700
钙(mg)	1226	123	810	1000	2000
磷(mg)	1780	247	600	720	3500
钾(mg)	3630	151		2400	??
铁(mg)	36	150	18	24	42
锌(mg)	17	142	9.9	12	40
硒(μg)	95	123	65	78	400
n-3 脂肪酸摄入情况					
脂肪和脂肪酸*	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
DHA+EPA (mg)	320	250	250-2000		
DHA (mg)	210	200	---	100	

几种能量营养素占总能量的百分比(热能比, E%)					
营养素参数	食谱提供	孕妇、乳母		婴幼儿	
		AI	AMDR	AI	AMDR
蛋白质热能比(%)	19	---	---		
碳水化合物热能比(%)	52	---	50-65		50-65
脂肪热能比(%)	29	---	20-30		20-35
饱和脂肪酸(%)	7.8	---	<10		<8
单不饱和脂肪酸(%)	10.5	---	---		
多不饱和脂肪酸(%)	7.2	---	---		
n-6 多不饱和脂肪酸(%)	5.9	---	2.5-9.0		
n-3 多不饱和脂肪酸(%)	1.2	---	0.5-2.0		
亚油酸(LA) (%)	3.6	4.0	---		
α-亚麻酸(ALA) (%)	0.7	0.6	---	0.6	