



国家出手教减肥啦! 四季食谱可照着吃, 赶快收藏

“春天不减肥, 夏天徒伤悲”。春天来临, 你是否在默默计划减肥了? 减肥期间到底该怎么吃? 近日, 国家卫健委制定的《成人肥胖膳食指南(2024年版)》刷屏, 手把手教你科学减肥! 值得注意的是这份食谱细化到了全国各地的春夏秋冬四季, 并贴心地备注上了食谱的“总能量”。本期《健康问诊》为您推荐的是, 适合包括安徽在内的华东地区食谱。

华东大部分地区主食以大米为主, 有较丰富的湖鲜、河鲜等水产品, 口味偏清淡, 具有东方健康膳食模式的特点。本系列食谱遵循成人肥胖患者膳食原则, 合理搭配华东地区特色的食材, 尊重本地区传统饮食文化, 保留特色饮食, 并控制油、盐、糖的用量。 蔡富根/整理

春季食谱

夏季食谱

秋季食谱

冬季食谱

早餐

蒸山药+紫薯(鲜山药【毛重】*80克, 紫薯【毛重】80克)
脱脂牛奶(200毫升)
香菜水炒蛋(鸡蛋55克, 香菜10克)
拍黄瓜(黄瓜80克)



加餐

樱桃番茄(80克)



午餐

杂粮饭(藜麦20克, 薏苡仁*20克, 大米30克)
蒜香草头(草头130克, 大蒜5克)
春笋肉片(春笋80克, 瘦肉15克)
盐水虾(明虾【毛重】50克, 生姜*5克)
紫菜汤(紫菜【干】5克)



加餐

草莓(80克)



晚餐

燕麦饭(燕麦30克, 大米30克)
清炒平菇(平菇【鲜】80克)
凉拌马兰头(香干10克, 马兰头100克)
豆豉蒸鲈鱼(鲈鱼60克, 生姜*5克, 淡豆豉*8克)
西红柿汤(西红柿25克)



油、盐

全天总用量: 植物油15克, 盐<5克

注: 1. 本食谱提供能量约为1200千卡, 其中蛋白质62克, 碳水化合物167克及脂肪35克; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质20%, 碳水化合物53%, 脂肪27%。

2.*为食谱中用到的食药物质, 如山药、薏苡仁、生姜等。

早餐

三明治(全麦吐司80克, 鸡蛋50克, 生菜20克, 紫甘蓝20克, 西红柿20克, 低脂沙拉酱5克)
脱脂牛奶(200毫升)



加餐

猕猴桃【毛重】(70克)



午餐

燕麦黑米饭(粳米25克, 黑米10克, 燕麦米15克)
草菇西兰花(草菇【鲜】50克, 西兰花60克)
芹菜香干(芹菜50克, 香干20克)
彩椒牛里脊(柿子椒40克, 牛里脊肉45克, 黑胡椒*1克)
薏苡仁冬瓜汤(薏苡仁*5克, 冬瓜80克)



加餐

山竹【毛重】(80克)



晚餐

小米红薯饭(小米10克, 红薯20克, 粳米20克)
蒜泥空心菜(空心菜130克)
荷塘月色(鲜虾仁30克, 木耳【干】5克, 荷兰豆30克, 芦笋30克, 白果【干】*10克)
西葫芦肉丝(猪里脊肉20克, 西葫芦40克)
丝瓜百合汤(丝瓜50克, 百合【干】*5克)



油、盐

全天总用量: 植物油15克, 盐<5克

注: 1. 本食谱提供能量约为1200千卡, 其中蛋白质60克, 碳水化合物182克及脂肪30克; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质20%, 碳水化合物57%, 脂肪23%。

2.*为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、百合、黑胡椒等。

早餐

馒头(45克)
煮鸡蛋(鸡蛋50克)
桃胶银耳牛奶羹(桃胶【干】5克, 银耳【干】5克, 莲子*【干】5克, 牛奶200毫升)



加餐

鸭梨【毛重】(100克)



午餐

黑米饭(黑米20克, 粳米25克)
蒜泥木耳菜(木耳菜120克)
西芹百合虾仁(西芹50克, 百合*【鲜】20克, 鲜虾仁30克)
葫芦肉片(葫芦【去皮】40克, 猪瘦肉20克)
西红柿蛋花汤(西红柿30克, 紫菜【干】5克)



加餐

杨桃(50克)



晚餐

板栗饭(板栗15克, 粳米25克)
清炒红薯藤叶(红薯藤叶120克)
洋葱香芹牛肉丝(牛里脊肉40克, 洋葱40克, 香芹40克, 黑胡椒*2克)
葱油蛭子(蛭子【毛重】150克, 生姜5克)
三鲜汤(香菇【鲜】20克, 嫩豆腐10克, 牡蛎肉【鲜】*10克)



油、盐

全天总用量: 植物油15克, 盐<5克

注: 1. 本食谱提供能量约为1200千卡, 其中蛋白质60克, 碳水化合物180克及脂肪31克; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质20%, 碳水化合物56%, 脂肪24%。

2.*为食谱中用到的食药物质, 如百合、莲子、黑胡椒等。

早餐

花卷(55克)
豆腐脑(100克)
茶叶蛋(鸡蛋50克)
脱脂牛奶(150毫升)



加餐

凤梨(60克)



午餐

藜麦薏米饭(薏苡仁*15克, 藜麦10克, 粳米25克)
醋溜辣白菜(大白菜110克)
香菇冬笋(冬笋50克, 香菇【鲜】60克)
萝卜炖羊肉(白萝卜60克, 羊后腿肉30克, 生姜*10克, 小茴香*5克)
黄瓜紫菜汤(黄瓜40克, 紫菜【干】3克)



加餐

文旦(70克)



晚餐

黑米饭(黑米15克, 小米20克, 粳米25克)
鸭血豆腐(鸭血30克, 豆腐20克)
蒜薹牛肉(蒜薹60克, 牛瘦肉25克)
柠香鸡腿肉(鸡腿肉【去皮】30克, 洋葱10克, 香菜5克, 柠檬10克, 小米辣3克)
菠菜蘑菇汤(蘑菇20克, 菠菜20克)



油、盐

全天总用量: 植物油18克, 盐<5克

注: 1. 本食谱提供能量约为1200千卡, 其中蛋白质59克, 碳水化合物173克及脂肪32克; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质19%, 碳水化合物55%, 脂肪26%。

2.*为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、生姜、小茴香。

来源: 健康中国等