

# 1800千卡7天样本膳食计划

	膳食选择	
<p><b>早餐</b> (300-400 千卡)</p>	      <p>3片全麦面包</p> <p>2茶匙人造黄油/ 无盐无糖花生酱/ 无添加糖的果酱</p>	
	    <p>6汤匙燕麦 + 1杯低脂牛奶/ 低糖豆奶</p>	
	 <p>1碗鱼肉/ 鸡肉/ 猪肉粥</p>	 <p>3块印度蒸米浆糕 (Idli) + 1份酸 奶酸辣酱或桑巴汤 (Sambar)</p>
	 <p>3块笋糰 (无/ 少酱)</p>	 <p>4块水糰加菜脯</p>
	   <p>1碗肉碎/ 馄饨/ 虾面汤, 或鸡丝通心粉<sup>^</sup></p>	

<sup>^</sup>留下汤或肉汁

## 膳食选择



1碗米饭 + 1份瘦肉/ 鱼 + 2份蔬菜 (无/ 少肉汁)



酿豆腐：1碗米饭或1碗面条  
+ 3份蔬菜 + 3件非油炸食品<sup>^</sup>  
(例如鸡蛋/ 豆腐/ 酿菜)



1碗马来鸡汤面<sup>^</sup> + ¾ 杯蔬菜



1碗米饭或1碗面条  
+ 鱼片汤<sup>^</sup> + ¾ 杯蔬菜



烤鸡肉 + 4小粒烤马铃薯 + ¾ 杯沙拉



6寸三明治 (火鸡胸肉/ 鸡胸肉/ 照烧鸡肉) + 150克生绿叶蔬菜,  
低脂沙拉酱



1碗马来卤面<sup>^</sup> + ¾ 杯蔬菜

午餐  
(500千卡)  
+  
1份水果

<sup>^</sup>留下汤或肉汁

## 膳食选择

晚餐  
(500千卡)  
+  
1份水果



烤鱼 + 1杯马铃薯泥 + ¾ 杯沙拉



1片多萨 (Thosai) (直径36厘米) + 1份扁豆咖喱或1个手掌大小的咖喱瘦肉 / 鱼<sup>^</sup>



1碗鸡肉 / 鸭肉饭 (换成白米饭、去皮, 少放酱汁) + ¾ 杯蔬菜



1碗板面汤<sup>^</sup> + ¾ 杯蔬菜



巴东饭: 1碗米饭 + 1份瘦肉 / 鱼肉 + 2份蔬菜 (无 / 少肉汁或三巴酱)



2片印度烧饼 (Chapati) (直径18厘米) + 1份扁豆咖喱或1个手掌大小的咖喱瘦肉 / 鱼肉<sup>^</sup>



1碗番茄海鲜意大利面 + ¾ 杯蔬菜

<sup>^</sup>留下汤或肉汁

## 膳食选择

1份水果  
(50-100  
千卡)

每天2份



1小粒苹果/ 橙子/ 梨



1片木瓜/ 黄梨/ 蜜瓜/ 西瓜



10粒葡萄/ 龙眼



½ 个龙珠果/ 番石榴



无糖罐装饮料

Nutri-Grade Mark Variant - Measures for Nutri-Grade Beverages reproduced from <https://hpb.gov.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

饮料



咖啡或茶

(无糖, 可选低脂或淡奶)



不加糖的纯花/ 叶茶

(例如菊花/ 薄荷茶)



苏打水/ 水

	膳食选择		
<p><b>[可选]</b></p> <p><b>小吃</b></p> <p><b>每天最多1次</b></p> <p><b>(100-200千卡)</b></p>	 <p>3块原味饼干</p>	 <p>1块红豆煎饼</p>	
	 <p>1把无盐烘烤坚果 (30克)</p>	 <p>1杯低脂牛奶/ 低糖豆奶/ 无糖美禄</p>	
	 <p>1小罐原味低脂酸奶</p>	 <p>1杯玉米 (无牛油)</p>	 <p>1卷蒸薄饼</p>
	 <p>1块中等大的蒸番薯/ 木薯/ 芋头</p>		
	 <p>1小碗豆花/ 白果豆花薏米甜品/ 红豆汤或绿豆汤 (少糖)</p>		
	 <p>1片全麦面包 + 1茶匙人造黄油/ 无盐无糖花生酱/ 无添加糖的果酱</p>		

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure