

大家好，健康午餐搭配相信很多的网友都不是很明白，包括健康午餐搭配表也是一样，不过没有关系，接下来就来为大家分享关于健康午餐搭配和健康午餐搭配表的一些知识点，大家可以关注收藏，免得下次来找不到哦，下面我们开始吧！

本文目录

1. [早餐、午餐、晚餐怎样搭配最佳,有营养又健康](#)
2. [每天早餐、中餐、晚餐怎么搭配才最有营养](#)
3. [午餐最佳营养搭配](#)
4. [合理的饮食搭配表一日三餐有哪些](#)

早餐、午餐、晚餐怎样搭配最佳,有营养又健康

早餐午餐晚餐，合理搭配营养让您的健康永无忧！

一、早餐——丰富多彩

让白色(牛奶)、橙色(果汁)、红色(果酱)、黄色(麦片)、绿色(蔬菜)、黄白相间(主食花样)为你构成多彩的早餐。让这个多彩的早餐带你开始一个多彩的日子.....

早餐提供的能量应占我们每天总能量的25%~30%，与晚餐的量大致相同。

1、早餐宜挑选的食物

富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆等。

富含维生素C的食物，假如汁、蔬菜、水果等。

富含碳水化合物的主食，如面包、馒头、花卷等。

富含水分的液体食物，如米粥、牛奶、豆浆、果汁等。

开胃、增加食欲的食物，假如汁、番茄汁、小酱菜等。

2、早餐不适合选用的食物

油炸食物，如炸油饼、炸油条、炸糕、油炸馒头片等。

上午餐——上午约10:00

实际上，许多人都会有这样的感觉——还没到午餐时间，肚子就饿了，非常是早餐常有忽略的人。那么，上午餐无疑是你所欢迎的。

?从三餐中“匀出”部分食物作为加餐。例如，可将早餐的煮鸡蛋放至上午10：00吃。又如降低午餐、晚餐中的25克主食，改增2份水果(约300克)，或者降低三餐热量的摄入，额外增加低能量食物。

二、午餐——承上启下

午餐是每日最主要的一餐。午餐的食物既要补偿上午的能量耗费，又要为下午的工作及其学习作好必要的储备。俗语讲“午餐要吃饱”是很有道理的。

午餐所提供的能量应占全天总能量的35%。这些能量应来自足够的主食、适量的肉类、油脂及其蔬菜。

与早餐一样，午餐也不适合吃得过于油腻。否则，午餐后可能使人感到头脑发沉、昏昏欲睡，以致影响下午的工作。

1、午餐宜挑选的食物

充足的主食。

富含优质蛋白质的食物，如鱼虾、瘦肉、豆制品等。

富含维生素C的食物，如绿叶蔬菜等。

2、午餐不适合选用的食物

多种油炸食物，如炸鱼、炸鸡、炸肉等。

高脂肪、高胆固醇食物，如动物内脏、肥肉等。

下午茶——下午3:00

不论你相不相信，下午茶是抵御午后症候群的最有效方法。实际上，我们的身体早已告诉了我们它这一需求，要不为何一到下午三四点，我们就那么想喝点什么呢？看来，“下午茶”并不是小资的空穴来风。

低能量食物，如黄瓜、番茄、苏打饼干等。

水果，包括低糖型或中等含糖型水果，如西瓜、苹果、梨、猕猴桃、草莓等；高糖型水果，如香蕉、葡萄、甘蔗、荔枝、甜橙等。

奶类制品，包括全脂牛奶、脱脂牛奶、酸奶、奶粉等。

小糕点，包括苏打饼干、小蛋糕、甜饼等。

多种粥类，如紫米粥、麦片粥、肉末粥、皮蛋瘦肉粥等，但粥类更适当“睡前餐”。

三、晚餐——清淡至上

晚餐的能量与早餐大致相同，要少于午餐。而都市生活中，人们更习惯了午餐简略，晚餐丰富。所以，恐怕改掉晚餐既有的习惯是“健康大餐3+3”里最难的，虽然它是我们既有的三餐习惯里给我们带来危害最大的一个——晚餐的能量过剩是造成肥胖、高血脂等各种疾患的直接诱因。

晚餐后我们的活动量较白天大为降低，能量耗费也因之减少许多，所以“清淡至上”是我们晚餐需要遵循的原则。

1?晚餐宜挑选的食物

适量主食。

富含优质蛋白质的食物，如鱼虾、瘦肉、豆类制品等。

多吃绿叶蔬菜。

适量摄取粥类或汤类食物。

2?晚餐不适合选用的食物

多种油炸食物，如炸鱼、炸鸡、炸肉等。

高脂肪、高胆固醇食物，如动物内脏、肥肉等。

高能量食物，如奶油蛋糕等。

睡前餐——睡前约2小时

晚餐过后，经过一整晚十几个小时之后，我们空碌碌的饥腹才有机会进食。这显然是违背我们身体意愿的，也是不合理的。“睡前餐”的加入，一杯奶、一碗粥、一片面包，简简单单的一点点食物却能给我们的身体一个很好的过渡及其缓冲。但是，假如你睡得早，假如你的晚餐习惯难以更改，那还是劝你免去这一餐，免得给你徒增能量的烦恼。

早餐午餐晚餐，合理搭配营养让您的健康永无忧！

每天早餐、中餐、晚餐怎么搭配才最有营养

星期一：牛奶、馒头、豆乳、蒸鸡蛋、拌莴笋条
星期二：豆浆、烧饼、煮花生米、酱牛肉、米粥
星期三：牛奶、面包、炒豆腐丝、胡萝卜丝、煮鸡蛋
星期四：豆浆、卷子、拌海带白菜丝、咸鸭蛋、米粥
星期五：牛奶、小笼包、拌黄瓜、豆乳 星期六：豆浆、蛋糕、拌豆芽粉丝
星期日：牛奶、鸡蛋煎饼、凉拌海白菜、大米粥 下面向您推荐几种营养早餐搭配：
周一：全麦面包、火腿、蒸蛋羹、牛奶、拌菠菜粉丝。
周二：椒盐花卷、叉烧肉、煮鸡蛋、麦片粥、胡萝卜汁。
周三：奶黄包、酱牛肉、茶叶蛋、豆浆、海米油菜。
周四：小蛋糕、盐水肝、咸鸭蛋、酸奶、番茄汁。
周五：豆沙包、肉松、荷包蛋、牛奶、拌凉瓜。
周六：鸡肉青菜粥、小笼包、西柚汁。
周日：小馄饨、火烧、拌芹菜、胡萝卜和煮熟的黄豆。食物搭配与营养均衡关系密切，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。按食量分配，早、中、晚三餐的比例为3：4：3，如果某学生每天吃500克主食，那么早晚各应该吃150克，中午吃200克比较合适。三餐的品质各有侧重，早餐注重营养、午餐强调全面、晚餐要求清淡。营养早餐：早餐食谱中可选择食品有：谷物面包、牛奶、酸奶、豆浆、煮鸡蛋、瘦火腿肉或牛肉、鸡肉、鲜榨蔬菜或水果汁，保证蛋白质及维生素的摄入。丰盛午餐：午餐要求食品品种齐全，能够提供各种营养素，缓解学习压力，调整精神状态。可以在午餐时为自己搭配出一份合理饮食：如什锦炒饭、鸡丝炒面、牛排、猪排、绿色蔬菜沙拉或水果沙拉，外加一份高汤。清淡晚餐：晚餐宜清淡，注意选择脂肪少、易消化的食物，且注意不应吃得过饱。晚餐营养过剩，消耗不掉的脂肪就会在体内堆积，造成肥胖，影响健康。晚餐最好选择：面条、米粥、鲜玉米、豆类、素馅包子、小菜、水果拼盘。

午餐最佳营养搭配

人的营养是多方面的，包括七大营养素，如粮油薯豆，水果蔬菜食用菌，肉禽鱼虾

蛋奶，维生素。矿物营养素和膳食营养素等，都很重要。

那种食物营养好，也看你的身体素质，身体特别需要，当然属于雪中送炭，是最好的了。营养要合理均衡，才能提营养食物的生理效价。

早餐千万别吃油条，会得癌的。健康饮食是：煮鸡蛋(可以前一天晚上就煮好)，麦片粥，一粒水果，酸牛奶(冲营养豆奶粉也行，省事)；最好的运动是快步走；找个会跳午的男孩子教你，很快就会了。

如果你喜欢西餐，可以煮鸡蛋，或者煎蛋，喝牛奶、麦片，有时也可以是三明治、火腿面包、蛋糕等等，很方便的；

如果你喜欢中餐，也可以煮粥：白粥就鱼松、酱菜；或者红枣粥、玉米粥甚至八宝粥。还可以下面条，吃汤年糕，吃饺子和汤圆：)

每天换换花样，早餐要吃好，心情才会好的：)

午餐

晚餐随关键在于控制饮食,方法如下:(你不妨可以试一试)

一是控制高脂类食物如动物性食物肉类、用油煎炸的食物或西式快餐等。

二是少吃高碳水化合物的食品在平时的饮食中，含碳水化合物较高的主要是来自于谷类(如米、面、杂粮等)。谷类是能量的来源，它为人提供碳水化合物、蛋白质、纤维素及B族维生素等。我们强调的是要控制而不是不要。肥胖的人在晚餐一定要少吃谷类的食品。因为晚餐后人很少运动，过量的能量消耗不掉就易转化为脂肪。

三是要减少精糖的摄入精糖容易代谢，但是在人体内不消化，就很容易转化为脂肪。

四是晚餐之后不吃零食特别是花生、果仁类的食品。如果实在喜欢的话，最好就在早上吃，因为果仁食品富含蛋白质，人吃过后可以有一种饱腹之感。

五是不吃夜宵如果晚上饿得不行，可以吃飞过水的青菜，它既可以为人体提供维生素、纤维素矿物质等，但又只有很低的能量，且有极少的脂肪，最适合胖、糖尿病人。另外，晚上还可以吃蘑芋食品如猪腰、粉丝、粉条等几乎不合热量的食品，但是吃的时候要注意，不能放太多的油。

另外还建议，早餐最好是吃一些低脂、脱脂的奶类，也可以吃少量的奶酪或谷类，还可以吃半个鸡蛋。而午餐则应适当的吃些肉，最好是鱼类，以150克为最佳。然后可以吃250克青菜，吃点瓜茄，但不能用太多的油煎炸或煮。

合理的饮食搭配表一日三餐有哪些

1、早餐应是营养丰富、荤素搭配、易消化的食物。包括谷类、肉蛋类、牛奶、水果或蔬菜。炸油饼、油条虽好，但宜少吃，多吃对身体不利。

2、午餐可在米饭和面条中任意选择，尽量避免吃面食类物。副食品以满足身体对维生素等的需求。副食品的选择如肉类、蛋类、牛奶、豆制品、海鲜、蔬菜等，根据科学餐饮的原则选几种一起吃。对于饮料最好选择碱性饮料，同时富含抗氧化剂，可以去除体内废物。

3、各种晚餐应包括谷物，少量动物性食物，大豆和产品，蔬菜和水果等，以及富含膳食纤维的食物，如糙米和全麦食物。这种类型的食物既可以增加饱腹感、又可以促进肠胃蠕动。有必要特别注意，晚餐不要吃含钙量高的食物如虾皮、小鱼骨头等，以免引起尿道结石。

合理饮食

1、食用脱脂和低脂奶制品。比如，不要选择脂肪含量40%~50%的奶酪，而是选择30%的奶酪或0.5%脂肪含量的牛奶。奶渣只选择脱脂的；酸奶优选营养型、脱脂类和无糖类。

2、不吃白面包。白面包很容易被消化，生成的葡萄糖能快速进入血液，给胰腺带来较大负担，饱腹感也比较短。最好换成高纤维的黑麦面包，饱腹感强且富含B族维生素，能保护肌肉和外周神经系统，清理肠道垃圾，从而预防乳腺癌、肠癌和肝病。纯燕麦片、荞麦粥也是不错的选择。

3、果汁没有好处。果汁含糖量和热量较高。一杯橙汁含有约100千卡的热量，仅含0.2克的纤维；一个橙子含有70千卡热量和约4克纤维，饱腹感更强。

蔬果热量低，富含维生素、抗氧化物质，有助于预防肿瘤和心血管疾病。榨汁会损害不少营养物质，也更易被氧化。因此最好吃水果，果汁要现榨现喝。

4、天然食品最健康。香肠、火腿等加工肉制品最好彻底不吃。未加工的肉更健康，不含硝酸盐、防腐剂、淀粉，脂肪含量也少。

5、多吃蘑菇。蘑菇是名副其实的低热量食物，虽然比较难消化，但能维持较长时间的饱腹感。蘑菇可以用少量的植物油煎制或炖食，但不要添加富含脂肪的酱汁。

以上内容参考人民网——合理饮食十条建议、人民网——一日三餐要怎么搭配才健康应掌握饮食搭配技巧

END，本文到此结束，如果可以帮助到大家，还望关注本站哦！