

sciencebased.news

膳食计划

三个完美日

男性版

九顿饭，只靠食物就达到每一项维生素和矿物质目标。不用复合维生素。



怎么用

真正的食物，每个数字都核对过

80公斤的男性，每天约2500千卡

下面每一天都达到美国农业部（USDA）食物数据能核对的全部维生素和矿物质目标，蛋白质、膳食纤维、omega-3 和九种必需氨基酸也都够，不用吃复合维生素。肉、豆、绿叶菜、菇、根茎和水果每天都不一样。可以称一两次，记住这些分量大概是多少。

第1天	北方家常	第3页
第2天	粤式	第7页
第3天	川味	第11页



第1天 · 早餐

小米粥、鸡蛋和豆浆

小米粥	345 克
鸡蛋	60 克
加钙豆浆	180 毫升
麻酱拌菠菜（菠菜）	150 克

615
千卡

29
克蛋白质

8
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素K	623%
铜	125%
铁	112%
维生素A	108%



第1天 · 午餐

豆腐、猪里脊、青菜和糙米

豆腐（钙凝固）	90 克
猪里脊	60 克
小白菜	120 克
糙米饭	210 克
香菇	55 克
低钠酱油	6 克

461
千卡

32
克蛋白质

6
克膳食纤维

这顿饭提供

锰	128%
铜	109%
硒	104%
铁	103%



第1天 · 晚餐

清蒸鲭鱼、西兰花和红薯

清蒸鲭鱼	225 克
西兰花	225 克
蒸红薯	300 克
木耳（干）	7 克
芝麻油	12 克

927
千卡

70
克蛋白质

22
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素B12	397%
维生素A	345%
维生素K	272%
维生素C	233%

第1天 · 全天

2403	138	52	2199
千卡	克蛋白质	克膳食纤维	毫克钠

占每日目标的百分比 · 竖线是100%

维生素A	505%	铜	411%
维生素C	436%	铁	323%
维生素D	196%	镁	181%
维生素E	101%	锰	434%
维生素K	936%	磷	280%
硫胺素（B1）	234%	钾	191%
核黄素（B2）	324%	硒	366%
烟酸（B3）	306%	锌	137%
泛酸（B5）	219%	碘	122%
维生素B6	352%	蛋白质	108%
叶酸	199%	膳食纤维	129%
维生素B12	502%	Omega-3 ALA	192%
胆碱	142%	Omega-3 EPA + DHA	837%
钙	131%	Omega-6	118%

两餐之间

加餐

- 橙子 …… 225 克
- 柿子 …… 225 克
- 核桃 …… 20 克
- 绿茶 …… 500 毫升

全天

- 加碘盐 …… 3 克

✓ 23种维生素和矿物质全部达标，9种必需氨基酸也全部达标。

饱和脂肪占热量的6%。



第2天 · 早餐

燕麦牛奶、黑芝麻和猕猴桃

燕麦片（干）	60 克
低脂牛奶	450 毫升
黑芝麻	11 克
猕猴桃	210 克

608
千卡

27
克蛋白质

14
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素C	216%
磷	116%
锰	116%
铜	111%



第2天 · 午餐

牛肉炒芥兰、毛豆和糙米

炒牛肉（瘦）	195 克
芥兰	240 克
毛豆	135 克
糙米饭	150 克
花生油	11 克

855
千卡

82
克蛋白质

15
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素K	202%
叶酸	173%
锰	152%
硒	150%



第2天 · 晚餐

清蒸鳟鱼、莲藕和萝卜

清蒸鳟鱼	225 克
莲藕	190 克
白萝卜	165 克
平菇	85 克
苋菜	160 克

593
千卡

64
克蛋白质

10
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素B12	385%
维生素D	289%
维生素C	166%
磷	145%

第2天 · 全天

2394	180	49	1839
千卡	克蛋白质	克膳食纤维	毫克钠

占每日目标的百分比 · 竖线是100%

维生素A	105%	铜	421%
维生素C	467%	铁	288%
维生素D	326%	镁	176%
维生素E	153%	锰	433%
维生素K	281%	磷	452%
硫胺素（B1）	184%	钾	235%
核黄素（B2）	230%	硒	386%
烟酸（B3）	304%	锌	237%
泛酸（B5）	282%	碘	101%
维生素B6	328%	蛋白质	141%
叶酸	271%	膳食纤维	123%
维生素B12	612%	Omega-3 ALA	106%
胆碱	146%	Omega-3 EPA + DHA	395%
钙	166%	Omega-6	134%

两餐之间

加餐

- 苹果 …… 270 克
- 葵花籽 …… 30 克
- 乌龙茶或红茶 …… 500 毫升

全天

- 加碘盐 …… 3 克

✓ 23种维生素和矿物质全部达标，9种必需氨基酸也全部达标。

饱和脂肪占热量的7%。



第3天 · 早餐

豆浆、全麦馒头和黄瓜

加钙豆浆	325 毫升
全麦馒头	60 克
黄瓜	120 克
香蕉	180 克

463
千卡

19
克蛋白质

10
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素B12	115%
铜	100%
锰	90%
维生素B6	73%



第3天 · 午餐

宫保鸡丁、米饭和小白菜

宫保鸡丁：鸡腿肉	110 克
宫保鸡丁：花生	45 克
宫保鸡丁：红椒	150 克
白米饭	280 克
青菜（上海青）	190 克

887
千卡

50
克蛋白质

10
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素C	268%
维生素B6	133%
烟酸（B3）	123%
叶酸	117%



第3天 · 晚餐

清蒸三文鱼、番茄和豆芽

清蒸三文鱼	130 克
番茄	225 克
绿豆芽	205 克
麻酱拌菠菜（菠菜）	145 克
甜玉米	225 克
晒过太阳的蘑菇	45 克
菜籽油	10 克

699
千卡

48
克蛋白质

13
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素K	657%
维生素D	209%
维生素B12	154%
维生素B6	142%

第3天 · 全天

2472	134	42	2094
千卡	克蛋白质	克膳食纤维	毫克钠

占每日目标的百分比 · 竖线是100%

维生素A	204%	铜	342%
维生素C	404%	铁	284%
维生素D	235%	镁	168%
维生素E	107%	锰	371%
维生素K	748%	磷	299%
硫胺素（B1）	217%	钾	201%
核黄素（B2）	253%	硒	286%
烟酸（B3）	286%	锌	135%
泛酸（B5）	237%	碘	126%
维生素B6	393%	蛋白质	105%
叶酸	257%	膳食纤维	104%
维生素B12	316%	Omega-3 ALA	129%
胆碱	105%	Omega-3 EPA + DHA	560%
钙	134%	Omega-6	107%

两餐之间

加餐

- 低脂原味酸奶 …… 120 克
- 樱桃 …… 225 克
- 开心果 …… 35 克
- 菊花茶或绿茶 …… 500 毫升

全天

- 加碘盐 …… 3 克

✓ 23种维生素和矿物质全部达标，9种必需氨基酸也全部达标。

饱和脂肪占热量的6%。

sciencebased.news

有问题、更正或想法？

sciencebased.news

扫码查看这份计划背后的文章：研究、评级，以及每种食物的理由。

每篇文章末尾都有一个框，写着*有不清楚、错误或遗漏的地方吗？告诉我们。*它直接送到编辑手里。

X上：@scibasednews

说明

- 除注明“干”的以外，克数都是做熟后的重量。豆、米和杂粮煮熟后约是干重的2到3倍。
- 自己加的盐用加碘盐；这里算了3克（半茶匙），当天的钠已包括在内。
- 这里的维生素D几乎全靠多脂鱼。蘑菇菌褶朝上晒一个小时左右，或包装写明经过紫外线照射，维生素D会增加。不吃鱼的日子，靠晒太阳或维生素D补充剂补上。
- 茶对这些数字贡献不大，但带来USDA没有计算的多酚。
- USDA没有食物中生物素、铬和钼的数据，所以没有核对。
- 目标是美国19至50岁成人的RDA或AI（女性铁的目标是18毫克）。可能怀孕的女性，还要每天服400至800微克叶酸。
- 这是示例，不是医疗建议。有肾病、在用抗凝药（维生素K）或被要求限钾的人，请先问医生。

出自 sciencebased.news/zh-hans/perfect-food-day/。食物数据：USDA FoodData Central，SR Legacy。第5版，2026-10-22。