

sciencebased.news

膳食計畫

三個完美日

男性版

九頓飯，只靠食物就達到每一項維生素和礦物質目標。不用綜合維他命。



怎麼用

真正的食物，每個數字都核對過

80公斤的男性，每天約2500千卡

下面每一天都達到美國農業部（USDA）食物資料能核對的全部維生素和礦物質目標，蛋白質、膳食纖維、omega-3 和九種必需胺基酸也都夠，不用吃綜合維他命。肉、豆、綠葉菜、菇、根莖和水果每天都不一樣。可以稱一兩次，記住這些分量大概是多少。

第1天	北方家常	第3頁
第2天	粵式	第7頁
第3天	川味	第11頁



第1天 · 早餐

小米粥、雞蛋和豆漿

小米粥	345 克
雞蛋	60 克
加鈣豆漿	180 毫升
麻醬拌菠菜（菠菜）	150 克

615
千卡

29
克蛋白質

8
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素K	623%
銅	125%
鐵	112%
維生素A	108%



第1天 · 午餐

豆腐、豬裡脊、青菜和糙米

豆腐（鈣凝固）	90 克
豬裡脊	60 克
小白菜	120 克
糙米飯	210 克
香菇	55 克
低鈉醬油	6 克

461
千卡

32
克蛋白質

6
克膳食纖維

這頓飯提供

錳	128%
銅	109%
硒	104%
鐵	103%



第1天 · 晚餐

清蒸鯖魚、綠花椰菜和紅薯

清蒸鯖魚	225 克
綠花椰菜	225 克
蒸紅薯	300 克
木耳（幹）	7 克
芝麻油	12 克

927
千卡

70
克蛋白質

22
克膳食纖維

這頓飯提供

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

第1天 · 全天

2403	138	52	2199
千卡	克蛋白質	克膳食纖維	毫克鈉

佔每日目標的百分比 · 豎線是100%

維生素A	505%	銅	411%
維生素C	436%	鐵	323%
維生素D	196%	鎂	181%
維生素E	101%	錳	434%
維生素K	936%	磷	280%
硫胺素（B1）	234%	鉀	191%
核黃素（B2）	324%	硒	366%
煙酸（B3）	306%	鋅	137%
泛酸（B5）	219%	碘	122%
維生素B6	352%	蛋白質	108%
葉酸	199%	膳食纖維	129%
維生素B12	502%	Omega-3 ALA	192%
膽鹼	142%	Omega-3 EPA + DHA	837%
鈣	131%	Omega-6	118%

兩餐之間

加餐

- 橙子 — 225 克
- 柿子 — 225 克
- 核桃 — 20 克
- 綠茶 — 500 毫升

全天

- 加碘鹽 — 3 克

✓ 23種維生素和礦物質全部達標，9種必需胺基酸也全部達標。

飽和脂肪佔熱量的6%。



第2天 · 早餐

燕麥牛奶、黑芝麻和獼猴桃

燕麥片（幹）	60 克
低脂牛奶	450 毫升
黑芝麻	11 克
獼猴桃	210 克

608
千卡

27
克蛋白質

14
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素C	216%
磷	116%
錳	116%
銅	111%



第2天 · 午餐

牛肉炒芥蘭、毛豆和糙米

炒牛肉（瘦）	195 克
芥蘭	240 克
毛豆	135 克
糙米飯	150 克
花生油	11 克

855
千卡

82
克蛋白質

15
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素K	202%
葉酸	173%
錳	152%
硒	150%



第2天 · 晚餐

清蒸鱒魚、蓮藕和蘿蔔

清蒸鱒魚	225 克
蓮藕	190 克
白蘿蔔	165 克
平菇	85 克
莧菜	160 克

593
千卡

64
克蛋白質

10
克膳食纖維

這頓飯提供

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

第2天 · 全天

2394	180	49	1839
千卡	克蛋白質	克膳食纖維	毫克鈉

佔每日目標的百分比 · 豎線是100%

維生素A	105%	銅	421%
維生素C	467%	鐵	288%
維生素D	326%	鎂	176%
維生素E	153%	錳	433%
維生素K	281%	磷	452%
硫胺素（B1）	184%	鉀	235%
核黃素（B2）	230%	硒	386%
煙酸（B3）	304%	鋅	237%
泛酸（B5）	282%	碘	101%
維生素B6	328%	蛋白質	141%
葉酸	271%	膳食纖維	123%
維生素B12	612%	Omega–3 ALA	106%
膽鹼	146%	Omega–3 EPA + DHA	395%
鈣	166%	Omega–6	134%

兩餐之間

加餐

- 蘋果 …… 270 克
- 葵花籽 …… 30 克
- 烏龍茶或紅茶 …… 500 毫升

全天

- 加碘鹽 …… 3 克

✓ 23種維生素和礦物質全部達標，9種必需胺基酸也全部達標。

飽和脂肪佔熱量的7%。



第3天・早餐

豆漿、全麥饅頭和黃瓜

加鈣豆漿	325 毫升
全麥饅頭	60 克
黃瓜	120 克
香蕉	180 克

463
千卡

19
克蛋白質

10
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素B12	115%
銅	100%
錳	90%
維生素B6	73%



第3天 · 午餐

宮保雞丁、米飯和小白菜

宮保雞丁：雞腿肉	110 克
宮保雞丁：花生	45 克
宮保雞丁：紅椒	150 克
白米飯	280 克
青菜（上海青）	190 克

887
千卡

50
克蛋白質

10
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素C	268%
維生素B6	133%
煙酸（B3）	123%
葉酸	117%



第3天 · 晚餐

清蒸三文魚、番茄和豆芽

清蒸三文魚	130 克
番茄	225 克
綠豆芽	205 克
麻醬拌菠菜（菠菜）	145 克
甜玉米	225 克
曬過太陽的蘑菇	45 克
菜籽油	10 克

699
千卡

48
克蛋白質

13
克膳食纖維

這頓飯提供

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

第3天 · 全天

2472	134	42	2094
千卡	克蛋白質	克膳食纖維	毫克鈉

佔每日目標的百分比 · 豎線是100%

維生素A	204%	銅	342%
維生素C	404%	鐵	284%
維生素D	235%	鎂	168%
維生素E	107%	錳	371%
維生素K	748%	磷	299%
硫胺素（B1）	217%	鉀	201%
核黃素（B2）	253%	硒	286%
煙酸（B3）	286%	鋅	135%
泛酸（B5）	237%	碘	126%
維生素B6	393%	蛋白質	105%
葉酸	257%	膳食纖維	104%
維生素B12	316%	Omega-3 ALA	129%
膽鹼	105%	Omega-3 EPA + DHA	560%
鈣	134%	Omega-6	107%

兩餐之間

加餐

- 低脂原味酸奶 …… 120 克
- 櫻桃 …… 225 克
- 開心果 …… 35 克
- 菊花茶或綠茶 …… 500 毫升

全天

- 加碘鹽 …… 3 克

✓ 23種維生素和礦物質全部達標，9種必需胺基酸也全部達標。

飽和脂肪佔熱量的6%。

sciencebased.news

有問題、更正或想法？

sciencebased.news

掃碼檢視這份計畫背後的文章：研究、評級，以及每種食物的理由。

每篇文章末尾都有一個框，寫著*有不清楚、錯誤或遺漏的地方嗎？告訴我們*。它直接送到編輯手裡。

X上：@scibasednews

說明

- 除註明「幹」的以外，克數都是做熟後的重量。豆、米和雜糧煮熟後約是乾重的2到3倍。
- 自己加的鹽用加碘鹽；這裡算了3克（半茶匙），當天的鈉已包括在內。
- 這裡的維生素D幾乎全靠多脂魚。蘑菇菌褶朝上曬一個小時左右，或包裝寫明經過紫外線照射，維生素D會增加。不吃魚的日子，靠曬太陽或維生素D補充劑補上。
- 茶對這些數字貢獻不大，但帶來USDA沒有計算的多酚。
- USDA沒有食物中生物素、鉻和鉬的資料，所以沒有核對。
- 目標是美國19至50歲成人的RDA或AI（女性鐵的目標是18毫克）。可能懷孕的女性，還要每天服400至800微克葉酸。
- 這是示例，不是醫療建議。有腎病、在用抗凝藥（維生素K）或被要求限鉀的人，請先問醫生。

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