

sciencebased.news

膳食計畫

三個完美日

女性版

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

65公斤的女性，每天約1800千卡

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	150 克
雞蛋	60 克
加鈣豆漿	120 毫升
麻醬拌菠菜（菠菜）	165 克

361
千卡

21
克蛋白質

6
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素K	910%
維生素A	146%
錳	113%
核黃素（B2）	95%



第1天 · 午餐

豆腐、豬裡脊、青菜和糙米

豆腐（鈣凝固）	55 克
豬裡脊	35 克
小白菜	90 克
糙米飯	90 克
香菇	35 克
低鈉醬油	3 克

235
千卡

18
克蛋白質

3
克膳食纖維

這頓飯提供

錳	80%
銅	64%
硒	59%
硫胺素（B1）	53%



第1天 · 晚餐

清蒸鯖魚、綠花椰菜和紅薯

清蒸鯖魚	240 克
綠花椰菜	240 克
蒸紅薯	320 克
木耳（幹）	5 克
芝麻油	9 克

948
千卡

74
克蛋白質

22
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素A	474%
維生素B12	423%
維生素K	386%
維生素C	298%

第1天 · 全天

1867	119	45	2065
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	677%	銅	311%
維生素C	496%	鐵	120%
維生素D	202%	鎂	193%
維生素E	103%	錳	423%
維生素K	1339%	磷	215%
硫胺素（B1）	188%	鉀	232%
核黃素（B2）	337%	硒	326%
煙酸（B3）	302%	鋅	139%
泛酸（B5）	185%	碘	122%
維生素B6	308%	蛋白質	114%
葉酸	184%	膳食纖維	179%
維生素B12	502%	Omega-3 ALA	185%
膽鹼	167%	Omega-3 EPA + DHA	892%
鈣	108%	Omega-6	106%

兩餐之間

加餐

- 橙子 — 170 克
- 柿子 — 240 克
- 核桃 — 11 克
- 綠茶 — 360 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）	45 克
低脂牛奶	310 毫升
黑芝麻	8 克
獼猴桃	150 克

438
千卡

19
克蛋白質

10
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素C	185%
錳	110%
磷	83%
銅	81%



第2天 · 午餐

牛肉炒芥蘭、毛豆和糙米

炒牛肉（瘦）	160 克
芥蘭	200 克
毛豆	135 克
糙米飯	120 克
花生油	8 克

718
千卡

71
克蛋白質

14
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素K	231%
錳	172%
葉酸	161%
鋅	158%



第2天 · 晚餐

清蒸鱒魚、蓮藕和蘿蔔

清蒸鱒魚	175 克
蓮藕	160 克
白蘿蔔	125 克
平菇	65 克
莧菜	135 克

471
千卡

50
克蛋白質

8
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素B12	300%
維生素D	225%
維生素C	164%
煙酸（B3）	116%

第2天 · 全天

1856	144	39	1685
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	106%	銅	332%
維生素C	436%	鐵	105%
維生素D	251%	鎂	191%
維生素E	113%	錳	445%
維生素K	307%	磷	352%
硫胺素（B1）	163%	鉀	244%
核黃素（B2）	211%	硒	298%
煙酸（B3）	276%	鋅	261%
泛酸（B5）	215%	碘	101%
維生素B6	261%	蛋白質	139%
葉酸	235%	膳食纖維	155%
維生素B12	474%	Omega–3 ALA	132%
膽鹼	152%	Omega–3 EPA + DHA	307%
鈣	129%	Omega–6	140%

兩餐之間

加餐

- 蘋果 …… 185 克
- 葵花籽 …… 20 克
- 烏龍茶或紅茶 …… 360 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	300 毫升
全麥饅頭	65 克
黃瓜	90 克
香蕉	100 克

391
千卡

18
克蛋白質

8
克膳食纖維

這頓飯提供

錳	107%
維生素B12	106%
銅	87%
核黃素（B2）	69%



第3天・午餐

宮保雞丁、米飯和小白菜

宮保雞丁：雞腿肉	75 克
宮保雞丁：花生	40 克
宮保雞丁：紅椒	165 克
白米飯	120 克
青菜（上海青）	165 克

588
千卡

36
克蛋白質

9
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素C	338%
維生素B6	108%
煙酸（B3）	104%
錳	95%



第3天 · 晚餐

清蒸三文魚、番茄和豆芽

清蒸三文魚	120 克
番茄	235 克
綠豆芽	185 克
麻醬拌菠菜（菠菜）	155 克
甜玉米	155 克
曬過太陽的蘑菇	30 克
菜籽油	10 克

608
千卡

43
克蛋白質

12
克膳食纖維

這頓飯提供

維生素K	926%
維生素D	169%
維生素A	145%
維生素B12	141%

第3天 · 全天

1868	108	34	2031
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	260%	銅	277%
維生素C	476%	鐵	105%
維生素D	192%	鎂	193%
維生素E	104%	錳	390%
維生素K	1031%	磷	242%
硫胺素（B1）	187%	鉀	217%
核黃素（B2）	251%	硒	228%
煙酸（B3）	265%	鋅	148%
泛酸（B5）	180%	碘	120%
維生素B6	318%	蛋白質	104%
葉酸	204%	膳食纖維	135%
維生素B12	282%	Omega–3 ALA	175%
膽鹼	113%	Omega–3 EPA + DHA	517%
鈣	119%	Omega–6	126%

兩餐之間

加餐

- 低脂原味酸奶 …… 90 克
- 櫻桃 …… 125 克
- 開心果 …… 25 克
- 菊花茶或綠茶 …… 360 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。