

食物类别	品种数	摄入量 (克)
粮谷类及薯类	3	400-500
干豆、鲜豆及豆制品	1	50-80
蛋及蛋制品	1	50
畜肉或禽肉	1-2	30-50
乳及乳制品	1	250
蔬菜及其制品	3-4	350-400
菌藻类食品	1	30-50
硬果类食品	1	20
植物油	1	15-20
食盐	1	10
水产品	1	50 (一周内一次)
动物内脏	1	50 (一周内一次)
水果	1-2	200