



我的餐单

My Meal Plan

姓名: _____

每天建议所需: 总卡路里: _____ 碳水化合物: _____ 克 蛋白质: _____ 克 脂肪: _____ 克		
建议餐单	您平常的餐单	建议更改的地方
早餐 (时间: _____) _____ 碳水化合物选择或 _____ 克碳水化合物 _____ 淀粉类 _____ 水果 _____ 奶类 _____ 肉类/蛋白质选择 _____ 脂肪选择		
小吃 (时间: _____)		
午餐 (时间: _____) _____ 碳水化合物选择或 _____ 克碳水化合物 _____ 淀粉类 _____ 蔬菜 _____ 水果 _____ 奶类 _____ 肉类/蛋白质选择 _____ 脂肪选择		
小吃 (时间: _____)		
晚餐 (时间: _____) _____ 碳水化合物选择或 _____ 克碳水化合物 _____ 淀粉类 _____ 蔬菜 _____ 水果 _____ 奶类 _____ 肉类/蛋白质选择 _____ 脂肪选择		
小吃 (时间: _____)		