

考前十天吃什么？四大营养专家推荐一日三餐 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E5_8D_81_E5_c65_272351.htm

在考前冲刺的最后阶段，究竟如何安排饮食才能使学子的身体走向巅峰状态，轻松迎接高考挑战呢？主要的原则是合理营养，平衡膳食，食物多样化，避免减智食物，多选健脑食物（对于多位专家提供的菜谱，考生应根据个体差异、对食材过敏等具体情况进行参考）。

韩婷上海市第十人民医院营养科二军大临床营养学硕士主治医师
葛声上海交大附属第六人民医院营养科主任
临床营养学博士
汤庆娅上海交通大学医学院附属新华医院临床营养中心主任
舒晓亮同济大学附属同济医院营养科主任

早餐：红薯粥、鲜肉烧卖
上午点心：酸奶全麦面包
午餐：糖醋小排蘑菇炒青菜白菜豆腐汤
下午点心：白煮蛋香蕉
晚餐：红烧带鱼海带肉丝上汤西兰花
夜宵：鱼肉小馄饨

早餐：牛奶煮鸡蛋2片全麦面包一片火腿
午餐：凉拌莴笋蘑菇豆腐萝卜小排汤米饭
晚餐：葱烧海鱼一条炒杭白菜番茄蛋汤米饭
点心：一份酸奶/苹果

早餐：一杯牛奶（250ml-300ml）蒸蛋羹（一个鸡蛋）两只面包一杯鲜果汁或一个水果
午餐：肉片炒竹笋、黄豆海带炖小排汤、清炒小白菜、米饭
晚餐：葱烧海鱼一条、肉丝豆腐汤、凉拌黄瓜、米饭

早餐：牛奶鸡蛋面包花生酱
水果加餐：苹果
午餐：米饭酱牛肉西芹百合杂菌汤
晚餐：米饭糖醋鲫鱼青椒土豆丝菠菜蛋汤
加餐：酸奶

早餐：黄瓜肉片面一碗酸奶一杯水果一个
午餐：西芹炒百合红烧鸡翅鸡毛菜米饭
晚餐：油焖茄子凉拌马兰头鲫鱼豆腐汤米饭
点心：牛奶

早餐：牛奶煎鸡蛋全麦切片面包
午餐：炒三丁（茭白、青

椒、肉丁) 凉拌金针菇土豆汤米饭 晚餐：盐水基围虾青菜蘑菇粟米蛋花羹米饭 点心：香蕉 早餐：酸奶烧卖鸡蛋 午餐：滑溜里脊肉清炒蓬蒿菜酸辣汤米饭 晚餐：清蒸带鱼卷心菜炒木耳番茄蛋汤米饭 点心：梨 早餐：莲子百合瘦肉粥牛奶全麦面包 午餐：红烧鳊鱼凉拌黄瓜芹菜肉末羹丝瓜毛豆汤米饭 晚餐：糖醋小排黄豆芽油豆腐蚝油生菜米饭 点心：橙子 早餐：牛奶豆沙包粥 午餐：蚝油牛肉清炒菠菜冬瓜排骨汤米饭 晚餐：香菇炖鸡家常豆腐刀豆土豆条米饭 点心：苹果 早餐：牛奶菜肉水饺 午餐：清蒸鸽子汤香菇烧菜心凉拌黄瓜米饭 晚餐：炆拌莴苣腐竹红烧带鱼紫菜蛋花汤米饭 点心：橙子 早餐：牛奶小笼包菜粥 午餐：丝瓜烧毛豆韭菜干丝红烧肉米饭 晚餐：烩双菇肉片盐水虾鸡毛菜米饭 点心：猕猴桃 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com