

旅游宝典：旅游中的一日三餐导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/518/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_518776.htm 旅游中的一日三餐要合理搭配、营养丰富、易于消化。早餐：多食蛋白质含量高、体积较小、热量多的食物；中餐：尽可能不要推迟或提前用餐，也不宜大吃大喝；晚餐：用餐要节制，以七分饱为宜。以清淡、素菜、豆制品为主。全天总热能：早餐占25%30%午餐占40%晚餐占30%35%宜携带的主食：方便面、炒米粉、罐装八宝粥、饼干或炒面为首选；面包、馒头、烧饼次之。"#F8F8F8" 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