



老年人一周 营养食谱



目录

CONTENTS

1

周一

2

周二

3

周三

4

周四

5

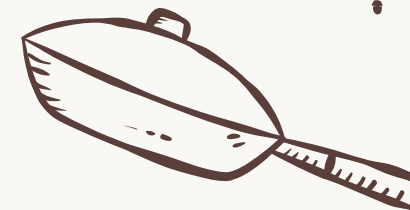
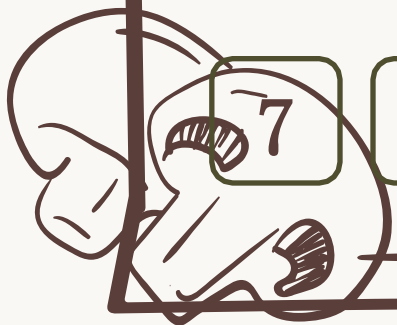
周五

6

周六

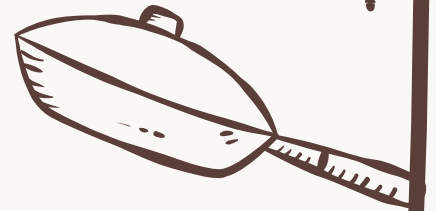
7

周日

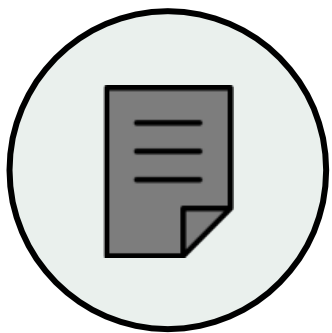


老年人一周营养食谱

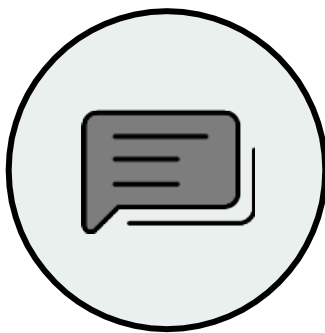
周一



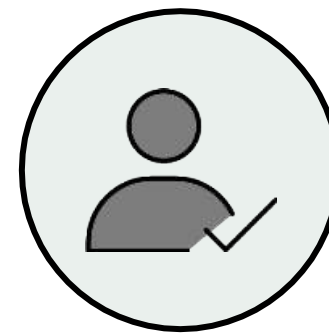
周一



早餐：燕麦粥，配以少量的水果和坚果

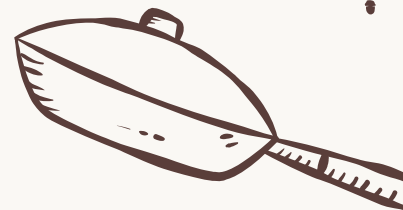


午餐：清蒸鲈鱼，搭配蒸菠菜和红薯

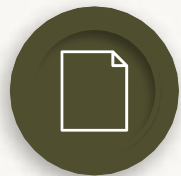


晚餐：番茄炖牛肉，配以土豆泥和绿叶蔬菜

周二



周二



02

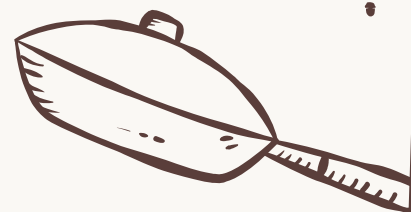
午餐：豆腐炒鸡蛋，搭配绿叶蔬菜和糙米饭

03

晚餐：红烧鸡腿，配以炒西兰花和糙米



周三



周三

早餐

牛奶，鸡蛋和全麦吐司

午餐

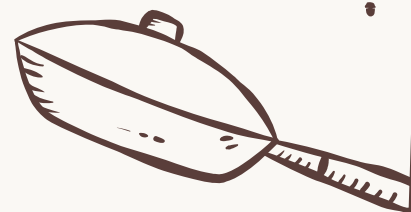
清蒸鱼，搭配烤蔬菜和糙米饭

晚餐

炖排骨，配以土豆泥和绿叶蔬菜



周四



周四



早餐

燕麦粥，配以少量的水果和坚果



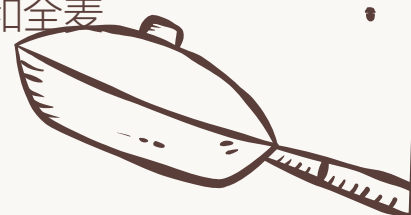
午餐

炒鸡肉，搭配绿叶蔬菜和糙米饭



晚餐

炖牛肉，配以烤蔬菜和全麦面包



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/558054053117006100>