



中国营养学会  
Chinese Nutrition Society

# 中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



每天活动6000步

盐 <6克  
油 25~30克

奶及奶制品 300克  
大豆及坚果类 25~35克

畜禽肉 40~75克  
水产品 40~75克  
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克  
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克  
全谷物和杂豆 50~150克  
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升



中国营养学会公众号



中国营养学会官网

<http://www.cnsoc.org>