

## 高三学生一周营养食谱

1

星期一早餐：牛奶	面包	鸡蛋	小菜	
午饭：拉条	蘑菇炒肉	芹菜胡萝卜		
晚餐：馍馍	小米粥	百合虾	卤肉	加餐：生果牛奶
星期二早餐：玉米粥	卤肉	小菜	花卷	
午饭：米饭	炒韭菜	炆花菜	土豆炖牛肉	
晚餐：金银卷	蒜茸茼蒿	稀饭	卤肉	加餐：生果豆浆
星期三早餐：豆浆	鸡蛋			
午饭：卤面	拌三丝			
晚餐：黑米粥	炒猪肝	青蒜苗炒蛋		加餐：生果牛奶
星期四早餐：玉米粥	鸡蛋	包子		
午饭：米饭	西芹牛柳	炒烤肉	菠菜粉丝汤	
晚餐：包子	紫菜蛋汤	炒青菜		加餐：生果牛奶
星期五早餐：牛奶				
午饭：拉条	木须肉	酱焖茄子	绿豆汤	
晚餐：馍馍	糖醋排骨	银耳蛋花汤		加餐：生果豆浆
星期六早餐：豆浆	鸡蛋薄饼	炒绿豆芽		
午饭：米饭	炒烤肉	青椒豆腐丝	紫菜汤	
晚餐：红小豆饭	炖刀鱼	芹菜炒豆干		加餐：生果牛奶
星期日早餐：奶茶	包子			
午饭：机动				
晚餐：小米粥	葱爆两样	拌小青菜		加餐：生果果汁

## 补脑偏方

**核桃** 核桃是补脑佳品，隋唐时参加科举考试的人就盛行吃核桃。核桃含有极丰富的亚油酸，可以帮助脑部血液畅通。

**芝麻** 在中医和道家气功中备受推崇，有提高脑髓神经、畅通血液等功效。

**黄豆** 重要成分是胆咸中的卵磷脂即构成脑部记忆的物质和原料。

**菠菜** 菠菜含有一种十分重要的维生素：叶酸。

**香蕉** 可向大脑提供酪氨酸，使人精力充沛注意力集中，精神稳定，创造力提高。

**咖啡** 咖啡因有助提神，刺激中枢神经的活动，令脑细胞变得活跃，提高思考力。

星期一早餐：红薯粥、馅饼

午饭：海带红烧肉、素十锦

晚餐：菜菔丸子、白四季豆腐

星期二早餐：玉米粥、鲜肉烧卖、喷鼻椿豆腐

午饭：糖醋带鱼、炒素丝

晚餐：菠萝炒鸭片、十锦炒蛋

星期三早餐：火腿莲藕粥、豌豆包

午饭：猪肝肉片、西芹虾仁

晚餐：肉末豆腐、麻酱拌菜心

星期四早餐：黄豆粥、花生蛋糕、黄瓜丁

午饭：土豆牛排、菜花喷鼻菇

晚餐：烩豆腐、炒菜心

星期五早餐：百合粥、炒面、煮鸡蛋

午饭：豆腐干肉丁、豌豆苗

晚餐：炒鱼片、土豆丝

星期六早餐：牛乳、葱麻饼干、火腿煎蛋

午饭：麻婆豆腐、喷鼻菇油菜

晚餐：狮子头、豌豆苗

星期日早餐：银耳羹、蛋炒饭

午饭：胡萝卜排骨、清炒荷兰豆

晚餐：干烧带鱼、醋熘白菜

## 补脑偏方

**核桃** 核桃是补脑佳品，隋唐时参加科举考试的人就盛行吃核桃。核桃含有极丰富的亚油酸，可以帮助脑部血液畅通。

**芝麻** 在中医和道家气功中备受推崇，有提高脑髓神经、畅通血液等功效。

**黄豆** 重要成分是胆咸中的卵磷脂即构成脑部记忆的物质和原料。

**菠菜** 菠菜含有一种十分重要的维生素：叶酸。

**香蕉** 可向大脑提供酪氨酸，使人精力充沛注意力集中，精神稳定，创造力提高。

**咖啡** 咖啡因有助提神，刺激中枢神经的活动，令脑细胞变得活跃，提高思考力。

### 高三学生营养食谱大全 营养食谱三

星期一 早餐：红薯粥、馅饼

午餐：海带红烧肉、素什锦

晚餐：萝卜丸子、白菜豆腐

星期二 早餐：玉米粥、鲜肉烧卖、香椿豆腐

午餐：糖醋带鱼、炒素丝

晚餐：菠萝炒鸭片、什锦炒蛋

星期三 早餐：火腿莲藕粥、豌豆包

午餐：猪肝肉片、西芹虾仁

晚餐：肉末豆腐、麻酱拌菜心

星期四 早餐：大豆粥、花生蛋糕、黄瓜丁

午餐：土豆牛肉片、菜花香菇

晚餐：烩豆腐、炒菜心

星期五 早餐：百合粥、炒面、煮鸡蛋

午餐：豆腐干肉丁、豌豆苗

晚餐：炒鱼片、土豆丝

星期六 早餐：牛奶、葱麻饼干、火腿煎蛋

午餐：麻婆豆腐、香菇油菜

晚餐：狮子头、豌豆苗

星期日 早餐：银耳羹、蛋炒饭

午餐：胡萝卜排骨、清炒荷兰豆

晚餐：干烧带鱼、醋熘白菜

营养食谱四 早餐：馒头、包子、蛋挂面、玉米粥等；富含蛋白质的食物咸鸭蛋、火腿、豆腐丝、黄豆、酱豆腐、花生、拌豆腐等；玉米粥、蛋汤等；拌胡萝卜丝、拌黄瓜、拌白菜丝、拌 海带丝等。

午餐：吃饱补能量。主食馒头、麻酱花卷、菜包子、红豆包、玉米发糕、米饭、面条等；炒猪肝、虾皮烧油菜、炒白菜芹菜、炒辣椒、白菜豆腐、炒莴笋、炒豆角胡萝卜、拌绿豆芽、酸辣白菜、炒蛋、白菜炒海带等；排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、骨头白菜汤、紫菜汤等；玉米粥、绿豆粥、莲子粥、山楂粥、丝瓜粥等。

晚餐：少吃素吃。小米粥、拌金针菇、归参山药牛腩、西芹百合；酸枣仁粥、拌海蜇、桂圆童子鸡、芦笋烧干贝；黑豆桂圆红枣粥、拌海带丝、香菇油菜、五彩虾仁；夜宵：莲子百合龙眼羹、牛奶。

营养食谱五 早餐：银耳莲心红枣百合羹，提高免疫力，清凉败火。馍馍面包包子等主食，补充碳水化合物，保证脑能量充足。

午餐 荤素搭配多吃新鲜蔬果如凉拌莴笋、西芹百合。每天补充一些海鱼，海鱼中的脂肪酸有益于大脑神经活动，促进肠胃消化。

晚餐：吃清淡点，稀饭或营养羹，多吃些清炒蔬菜。

夜宵：牛奶，小馒头小包子小蛋糕。如莲子羹、绿豆百合羹、红豆沙汤圆等。小提醒：每天保证牛奶、鸡蛋、蔬菜、鱼虾、肉类或水果。

## 营养食谱六 夜宵酸奶或水果或牛奶或饼干（ 面包、小点心 ）

周一 早餐：牛奶 鸡蛋 馒头包子面包肉夹馍或酱加馍

午餐：红豆饭 红烧鱼 香菇炒油菜 番茄汤

晚餐：馒头绿豆稀饭肉炒洋葱蛋炒黄瓜红烧滑子菇

周二 早餐：豆浆 鸡蛋 包子 面包或肉夹馍

午餐：米饭 清炖排骨藕 肉炒芹菜 拌黄瓜 紫菜汤

晚餐：馒头 绿豆稀饭 肉炒洋葱 蛋炒黄瓜

周三 早餐：小米粥 茶鸡蛋 烧饼 卤肉

午餐：金银卷（ 面粉玉米粉麻酱盐 ）肉末豆腐 尖椒土豆丝

晚餐：米饭 肉片炒洋葱 蛋炒西红柿 泡菜

周四 早餐：馄饨 烧饼

午餐：发糕 红烧排骨 番茄炒鸡蛋 清炒西兰花

晚餐：米饭 炒肝尖 肉片炒芹菜 绿豆汤泡菜

周五 早餐：鸡蛋 馒头 包子

午餐：米饭 肉末海带丝 木须肉

晚餐：馒头 虾仁黄瓜 红烧滑子菇

周六 早餐：包子 小米粥

午餐：米饭 红烧鱼 炒青菜

晚餐：馒头 土豆牛肉 肉片芹菜

周日 早餐：鸡蛋薄饼 牛奶 炒绿豆芽

午餐： 饺子 绿豆粥

晚餐： 红小豆饭 炖刀鱼 炒芹菜干丝