



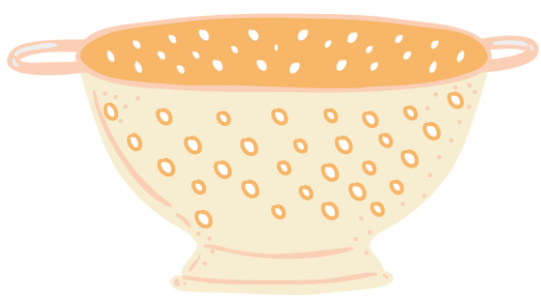
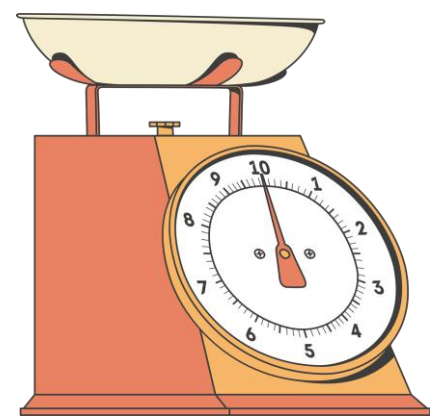
对收容所的 指示和建议



建议每人每周鱼和豆类最低摄入量
是：450克鱼
和450克煮熟的豆类（例如罐装
豆子或冷冻豌豆）
或150 克干豆类。

建议限制每人每周肉和
蛋的支出：
每人最多 4 个鸡蛋和500
克白肉和红肉

建议为收容所购置一台厨房用的秤



建议为收容所购置一个蒸笼

对收容所的 指示和建议

考虑每人每天最多用4汤匙油，即种籽油和特级初榨橄榄油共40毫升（当然是首选特级初榨橄榄油）

作为蔬菜调味，可考虑每人放1茶匙油（5毫升），70个人总共是350毫升油。



按计量的份量烹制（例如，如果有70位客人，每人最多100克米饭/意大利面，那么70人共需7公斤

限定再次添加食物的次数，比如每人最多再添加为一份，是原来的一份的一部分而不是整个一份（如果做饭时您按人数来计算，那么就没必要再多做一份给所有的人）

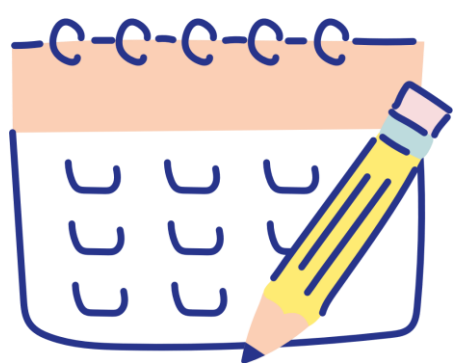


早餐规定每人最多放2块单剂量的黄油和果酱

如果是自制面包：1公斤面粉最多添加17克盐



对收容所的 指示和建议

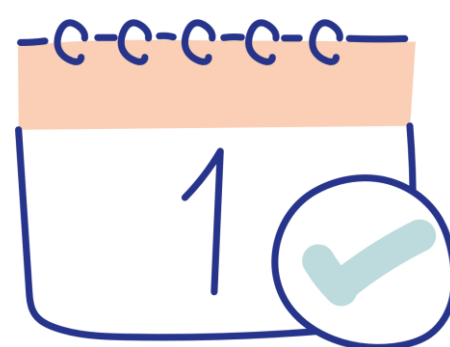


建议每天午餐和晚餐都包含一份生的蔬菜或煮熟的蔬菜，具体的选择要根据季节而定（蔬菜不是指土豆、豌豆、四季豆、鹰嘴豆和扁豆）。

将土豆的摄入量减少到每周**两次**。

将菜单上的油炸食品减少到每周一次

用其他的谷类食物（大麦、二粒小麦、粗麦粉）代替意大利面和米饭。建议将米饭的摄入量减少到每周一到两次



午餐和晚餐： 实例

第一道菜

用意大利面/大米/大麦/二粒小麦/粗麦粉，配简单的酱汁（例如番茄酱、蔬菜酱、油和帕尔玛干酪）或肉汤

第二道菜

白肉（鸡肉、火鸡肉、兔肉）	每周2-3次
红肉（牛肉、小牛肉、猪肉）	每周1-2次
鱼类	每周3-4次
豆类（四季豆、鹰嘴豆、豌豆、小扁豆）可作为配菜，也可作为第一道菜或第二道菜的调味品	每周3-4次
鸡蛋（也可做成煎蛋卷或馅饼）	每周1-2次
奶酪	每周1-2次
火腿	每周最多1次

时令蔬菜

面包

时令水果

特级初榨橄榄油作为调料

甜点（每周1-2次）