中考三天食谱安排

广州新东方烹饪厨师培训学校

中考三天食谱安排很重要，家长在这三天内怎么安排食谱将在很大程度上影响着考生的发中考挥。中考下面小编就按照考生饮食原则为您推荐了五套中考三天食谱方案，中考希望看过这份中考食中考谱，在为孩子安排饮食的时候更加胸有成竹。中考小编提示：目前网络上有很多“中考食谱”、“中考套餐”等，种类繁杂，一些家长喜中考欢据此来给考生准备特别的饭菜。中考小编提醒您，中考家长帮考生准备膳食时应根据其个体情况注中考意饮食平衡，应该有选择的参照网上的“中考菜谱”。中考三天食谱安排原则中考早餐：早餐要营养丰富，清淡可口，主副搭配，干稀搭配，荤素搭配，富含水分和营养。中考体积小，热量高；制备省时省力；尽量食用热的早餐。中考午餐：补充上午的热量消耗，储备下午的热量，起承上启下作用的午餐一定要吃饱。但中考吃饱不是吃撑更不是暴食，八分饱最合适。考生要选择热量高，蛋白质、脂肪、碳水化合物中考等各种营养素较为丰富的食物。中考晚餐：晚餐要清淡、低脂肪，易于消化，有利于抗疲劳和养神醒脑。最好早点吃，如果中考晚餐吃得晚，学生会吃零食充饥而影响正餐的摄入，导致营养不均衡。此外，要是考生有晚中考上复习的习惯，可在睡前加餐，但不要吃得太饱，一杯牛奶几片饼干或是一根香蕉即可，有中考助于增加能量，也可以促进考生睡眠。中考三天食谱安排中考方案一中考第一天食谱推荐中考早餐：牛奶鸡蛋苹果；中考午餐：菠菜粉丝汤、番茄菜花、清蒸小排骨；中考晚餐：三鲜馅饺子、木耳拌黄瓜、棒子面粥。另外，早中晚还有必备消暑甜品绿豆汤。中考第二天食谱推荐中考早餐：牛奶中考250ml中考全麦面包中考200g中考煮鸡蛋中考1中考个中考午餐：米饭（粳米中考200g）糖醋鱼块（125g）中考蘑菇炒青菜中考鱼香肉丝中考紫菜虾皮汤中考晚餐：中考米饭中考五彩虾仁中考（笋、中考胡萝卜、中考青椒、中考木耳、中考虾皮）中考家常豆腐中考炒塔菜胡萝卜片中考小中考排冬瓜汤中考第三天食谱推荐中考早餐：馒头、牛奶（或豆奶、酸奶）、鸡蛋中考1中考个、酱黄瓜；水果适量中考中餐：米饭、香菇菜心、糖醋带鱼、家常豆腐、丝瓜汤中考晚餐：绿豆粥、虾皮冬瓜、肉末炒茄子或饺子/面片中考三天食谱安排中考方案二中考第一天食谱推荐中考早餐：牛奶中考250ml中考鸡蛋煎饼中考生菜色拉中考午餐：米饭中考芹菜干丝中考蛤蜊蒸蛋羹中考红烧大排中考银芽鸡丝中考晚餐：米饭中考干煎带鱼中考木须肉中考酱焖茄子中考番茄土豆汤中考第二天食谱推荐中考早餐：虾皮馄饨中考牛奶中考250ml中考午餐：米饭中考红烩土豆牛肉中考炒菠菜中考清蒸鳊鱼中考三鲜豆腐羹中考晚餐：米饭中考红烧鸭腿中考西兰花炒肉片中考蚝油生菜中考番茄蛋汤中考第三天食谱推荐中考早餐：菜包子中考小米粥中考煮鸡蛋中考1中考只中考午餐：米饭中考地三鲜（茄子、土豆、青椒）中考糖醋小排中考炒基围虾中考晚餐：三鲜水饺中考炒菜笕中考油豆腐海带中考榨菜肉丝汤中考三天食谱安排中考方案三中考第一天食谱推荐中考早餐：花卷、牛奶（或豆奶、酸奶）、煮荷包蛋中考1中考个；水果适量中考中餐：米饭、香菇黄花黑木耳肉片、虾仁炒黄瓜、白萝卜海带排骨汤中考晚餐：小米稀饭、葱花煎饼、菜椒芹菜肉丝、西红柿炒蛋或拉面/面片中考第二天食谱推荐中考早餐：玉米窝窝头、牛奶（或豆奶、酸奶）、水果适量、卤五香盐茶蛋中考1中考个、豆腐乳中考中餐：米饭、肉末茄子、葱花土豆泥、排骨海带汤中考晚餐：小米稀饭、豆沙包、青椒肉丝、蒜泥青菜或拉面/面片中考第三天食谱推荐中考早餐：牛奶中考250ml中考皮蛋瘦肉粥中考荷包蛋中考千层饼中考午餐：米饭中考八宝辣酱中考咖喱土豆鸡块中考青菜虾米中考山药小排汤中考晚餐：米饭中考豆腐菌菇煲中考炸猪排中考西兰花胡萝卜鸡片中考炒三条（土豆、刀豆、胡萝卜）中考相关阅读：中考饮食知识宝典中考民以食为天，临近中考，家长们在考生饮食上也是操心最多的：有什么中考食谱给孩子中考补一补；中考期间三餐，营养怎么搭配；中考期间，饮食要注意什么等等。下面中国吃网小中考编就为您整理了一份中考饮食指南，全方位解答您关于考生吃什么，怎么吃的问题。中考三天食谱安排中考方案四中考第一天食谱推荐中考早餐：面包、牛奶（或豆奶、酸奶）、咸鸭蛋（半个）、素炒三丝（莴笋、白萝卜、胡中考萝卜）；水果适量中考中餐：米饭、土豆烧牛肉、干煸四季豆、金针菇紫菜蛋汤中考晚餐：糖醋带鱼、清炒菠菜、土豆丝或拉面/饺子中考第二天食谱推荐中考早餐：面包、豆浆、鸡蛋中考1中考个、卤五香豆腐干、水果：草莓(或李子)5-6中考个。中考中餐：大米小米饭、魔芋烧鸭、香菇油菜(或白菜)、金针菇紫菜蛋汤。中考晚餐：大饼(或米饭)、清炒芥蓝、烧黄鱼、海米冬瓜汤。中考第三天食谱推荐中考早餐：玉米饼(或馒头)、豆浆、炝白菜、咸菜、煮鸡蛋、枇杷(或圣女果)4-5中考个。中考中餐：米饭、红烧鱼、白煮排骨、清炒瓢儿白、冬瓜豆腐汤。中考晚餐：米饭、黄焖鸡块、粉丝白菜、萝卜丝海米汤。中考三天食谱安排中考方案五中考第一天食谱推荐中考早餐：荞麦面包、火腿肠、豆浆(或牛奶)、西红柿(或苹果)。中考午餐：大米红豆饭、宫爆鸡丁(加青椒、胡萝卜、花生米)、蛋炒洋葱、黄瓜香菜鸡蛋汤。中考晚餐：花卷(加黑芝麻)、熘大虾、菠菜豆腐汤、小米粥(加桂圆肉、莲子)。中考第二天食谱推荐中考早餐：包子(馅为猪肉、小白菜、香菇、海米)、绿豆粥(加枸杞子、莲子)、牛奶、桃中考1-2中考个。中考午餐：大米黑豆饭、清蒸海鱼、豆腐干炒卷心菜、紫菜鸡蛋汤。中考晚餐：馒头、鸡脯肉炒花菜胡萝卜、瘦肉炒芹菜(加平菇)、玉米馇粥。中考第三天食谱推荐中考早餐：面包、牛奶中考1中考杯、鸡蛋中考1中考个、各种小菜若干、香蕉(或黄瓜)1中考根。中考午餐：米饭、鲜玉米、黄豆烧牛肉、拌三丝、冬瓜汆丸子。中考晚餐：米饭、紫薯、红烧带鱼、虾皮香菇炒油菜、豆腐黄瓜汤。