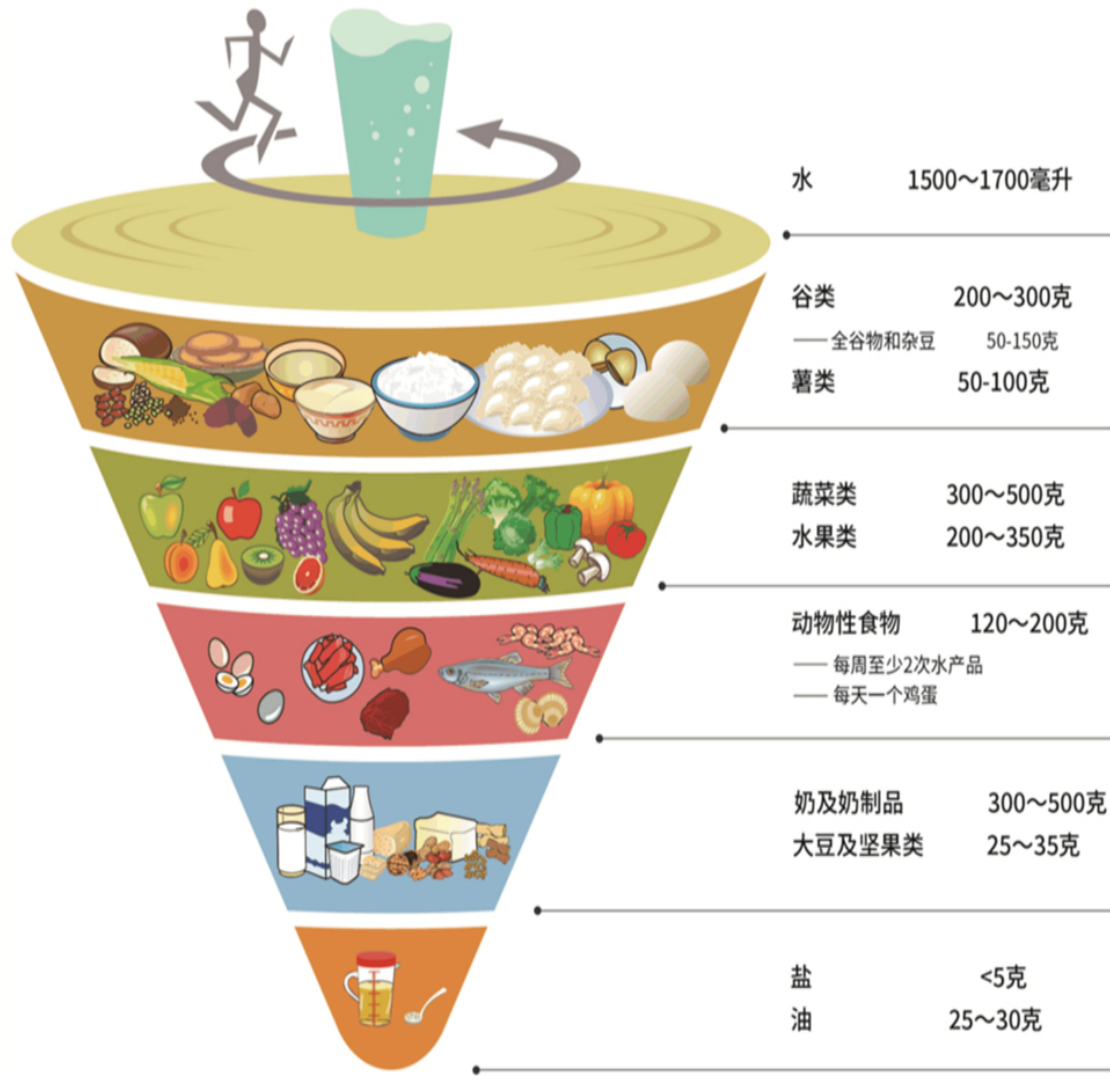


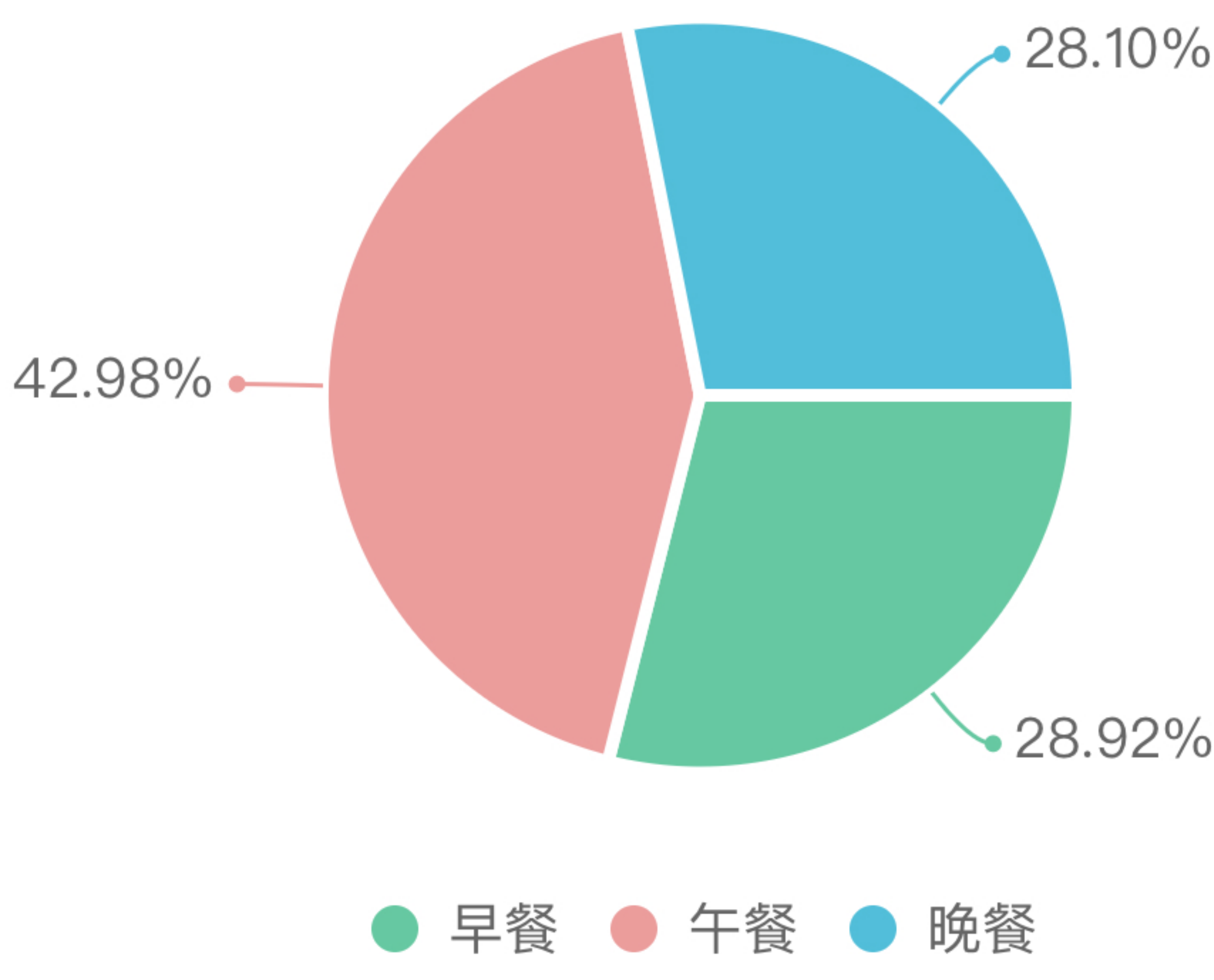
## 宝塔图



今日摄入的食物种类:

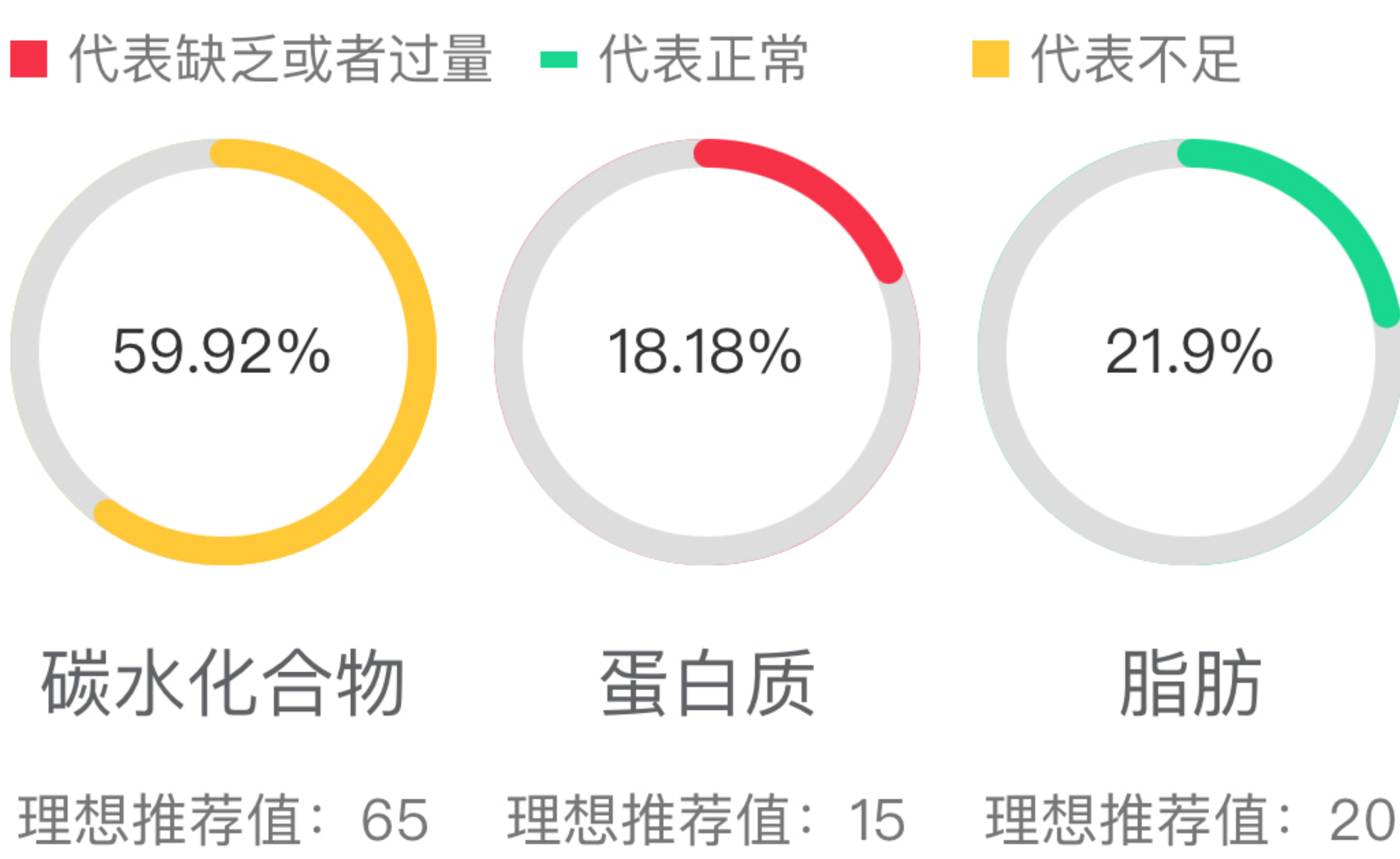
精粮,肉类,蔬菜类,油,水果类,蛋类

## 热量及摄入占比



名称	摄入量	推荐量
早餐	338.11	461.160
午餐	502.53	614.880
晚餐	328.6	461.160

## 主要营养成分



名称	摄入量	推荐量
碳水化合物	59.92	60-65%
蛋白质	18.18	15-18%
脂肪	21.9	20-25%

## 其他营养成分

名称	摄入量	推荐量
膳食纤维	6.44	25
钙	262.76	800
钾	1236.41	2000
钠	306.82	1500
铁	11.85	20
锌	8.24	7.50
硒	24.96	60~400
维生素A	339.21	700
维生素C	48.34	100
维生素E	10.66	14