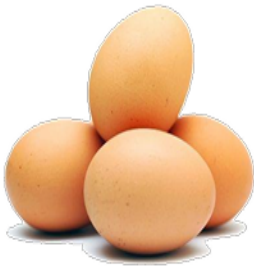


营养健康评估报告

食物摄入量评估报告			
种类	图片	摄入量	评价
谷类		200.0 g	不足
薯类		0.0 g	不足
畜禽肉		0.0 g	不足
水产品		200.0 g	不足

食物摄入量评估报告			
种类	图片	摄入量	评价
蛋类		0.0 g	不足
豆类		0.0 g	不足
奶类		0.0 g	不足
蔬菜		0.0 g	不足

食物摄入量评估报告			
种类	图片	摄入量	评价
水果		0.0 g	不足
坚果		0.0 g	不足
零食		0.0 g	-
酒类		0.0 g	-

食物摄入量评估报告			
种类	图片	摄入量	评价
饮料		0.0 g	-
整体评估及建议	1. 增加谷类摄入量 2. 增加薯类摄入量 3. 增加畜禽肉摄入量 4. 增加水产品摄入量 5. 增加蛋类摄入量 6. 增加豆类摄入量 7. 增加奶类摄入量 8. 增加蔬菜摄入量 9. 增加水果摄入量 10. 增加坚果摄入量		

能量及钙摄入量评估报告														
项目	摄入量	评价												
总能量	430.0 kcal/day	不足												
三大营养素供能占比	三大营养素供能占比 <table><thead><tr><th>营养素</th><th>摄入量</th><th>供能占比</th></tr></thead><tbody><tr><td>碳水化合物</td><td>61.2g</td><td>56.8%</td></tr><tr><td>蛋白质</td><td>39.4g</td><td>36.5%</td></tr><tr><td>脂肪</td><td>3.2g</td><td>6.7%</td></tr></tbody></table>		营养素	摄入量	供能占比	碳水化合物	61.2g	56.8%	蛋白质	39.4g	36.5%	脂肪	3.2g	6.7%
营养素	摄入量	供能占比												
碳水化合物	61.2g	56.8%												
蛋白质	39.4g	36.5%												
脂肪	3.2g	6.7%												
钙	172.2 mg/day	不足												
解读	能量摄入不足，应增加碳水化合物摄入 钙摄入不足，应增加奶制品摄入													