

[孤独地狗蛋](#)

1.网购一箱泡面面饼作为主食，下图这样的，8斤30元左右。



2.再网购一瓶方便面调味料，300克10元左右。



1跟2加起来，40元不到，包你一个月的主食管饱吃到吐，40元都出不起的话我可以帮你补一部分钱。

下一步，虽然1的泡面面饼跟2的方便面调料能把人体每日所需要的碳水摄入跟盐份摄入都补足。但对人体来说，每日应该正常从水果蔬菜肉类中摄入到的微量元素（各类维生素、铁、锌等.....）还是会得不到满足的，而如果长期

缺乏微量元素摄入的话，你会很快就会因为长期缺乏维生素而导致身体明显虚弱毫无气力，严重的还会很快病倒，你可以自行搜索缺乏维生素摄入会导致哪些症状。

所以接下来就是需要补充人体日常摄入的微量元素了。

3. [复合型多维元素片+](#)，吃一片可以补充21种微量元素，这个牌子是我自己找的，性价比最高的复合型维生素品牌，绿色OTC国标不用担心质量安全问题，价格单瓶13.9元60片，60片吃一个月毫无压力。21种微量元素也涵盖了人体每日的基本维生素需求，起码不会身体虚弱了，甚至严格来说比你去食堂吃一日三餐补充到的维生素还要全面一些。

官方自营



阿里健康大药房

OTC

非处方药



优惠券

满300  
减30

正品实惠  
专业放心



专业药师 在线服务

自营正品, 免费用药咨询

1件到手价

¥ 13.9

【成份】	每片含：
维生素A	2500IU
维生素D <sub>2</sub>	200IU
维生素E	5mg
维生素B <sub>1</sub>	2.5mg
维生素B <sub>2</sub>	2.5mg
维生素B <sub>6</sub>	0.25mg
维生素B <sub>12</sub>	0.5μg
铁	5mg
铜	0.5mg
锌	0.25mg
镁	0.5mg
烟酰胺	7.5mg
泛酸钙	2.5mg
磷酸氢钙	279mg
L-赖氨酸盐	12.5mg
重酒石酸胆碱	25mg
肌醇	25mg
维生素C	25mg
碘	50μg
锰	0.5mg
钾	5mg

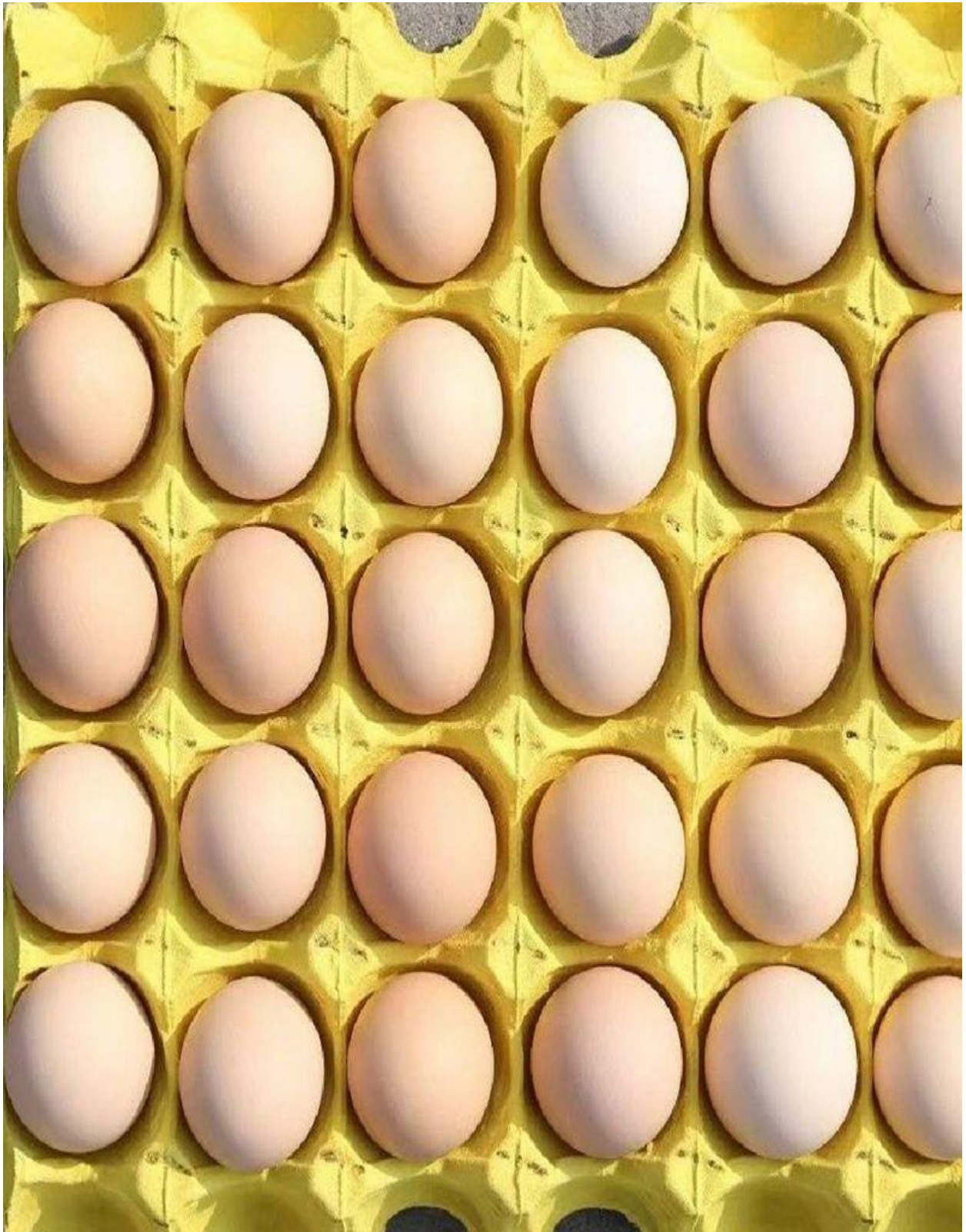
辅料为：蔗糖、硬脂酸镁、羧甲淀粉钠、微晶纤维素、羟丙纤维素。

**1足额碳水摄入+2足额盐量摄入+3足额微量元素摄入，感谢现代工业跟网购，不考虑口感跟味道的话，1+2+3三样商品合计53.9元人民币就可以满足人体一整个月的基本摄入需求了，平均一天2元不到，把每一分钱都花在刀刃上，我愿称之为性价比拉到极致的铁三角方案，适合极限生存的时候使用，本人原创，嘿嘿嘿。**

---

## 以下为可选升级配置，购买任何一项升级配置都将大大提高生活体验:

4.一板30枚鸡蛋20元，补充新鲜蛋白质最便宜的方法，可以去最近的菜市场购买。把鸡蛋放到热水壶里烧开水煮熟，然后连开水一起倒出来就是水煮蛋一枚了，剥壳后加入方便面里，以人体对对蛋白质的渴望，吃起来怎得一个香字可以形容？



5.方便面调味品更换。最开始吃的上面那个b方便面调料就是普通袋装方便面里的盐包味道，一直吃那一个方便面调料味吃一个月就差不多吃腻了，饶是我这等大忍耐之人，也最多吃一个多月就不得不换其他口味的调味品调剂一下了。身边有人吃半个月就说看见这方便面就想吐了，打死他也不吃方便面了，善哉善哉（抚须），所以及时更换方便面的调味品是很有必要的，以下是我试过的几种调味品，你可以看着买。400克够吃一个月。

- 火鸡面拌面酱（辣味）400克13.3元
- 咸蛋黄拌面酱（淡咸蛋黄味）200克18.6元

- 没有牛肉的牛肉酱（香辣牛肉味）200克+200克两瓶共400克9.8元

**火鸡面酱**  
**超辣体验**

使用前摇一摇

韩式火辣酱料

聚美厨  
불닭볶음면장  
**火鸡面**  
**调味酱**  
韩式风味!  
净含量:400克  
合格品 (图片仅供参考)

**拌面 / 蘸酱 / 浇汁**

中秋季

拍3瓶  
更划算



渔娘仙子  
YU NIANG XIAN ZI  
海鸭咸蛋黄酱

滋油流沙 只为咸香不腻

满  
300  
减  
**30**

滋油流沙 不添加蔗糖

大瓶装**200**克分量足



6.燕麦片2罐4.6斤20.7元，谷物类，补充膳食纤维性价比最高的方法，自己在网上查了一段时间的资料才找到这个的，看配料表每100克燕麦里就含有10克膳食纤维。用开水冲泡后即可食用，建议饭后吃，吃起来口感热乎软糯，但是味道是只有一点淡淡的牛奶味，真的很淡，有条件的可以把牛奶倒进泡好的燕麦里一起吃，我那时候要是有条件能加牛奶，我感觉吃起来会香甜的一批，当饭后甜点吃都没问题了，还嘎嘎补膳食纤维。

其实膳食纤维这玩意本来是水果蔬菜里的，不过咱们这种吃不起水果也没能力在宿舍架火煮蔬菜的人就不用指望靠果蔬来补膳食纤维了。你可以自行了解一下膳食纤维是啥，我的理解是一种帮助肠道排便的物质，人体每天也需要

摄入一定量的膳食纤维，不然会上厕所的时候会便秘拉不出来.....我亲身体会过，那时候我以为给身体吃饱了碳水、盐、维生素、蛋白质就万无一失了，没想到还有这一道等着我.....超，当时两三天拉不出来我才意识到有问题，急忙上网查资料然后下单了这玩意，每顿饭后泡半碗这个吃了之后身体就慢慢恢复正常了。

金裕皖  
澳洲燕麦片  
AUSTRALIAN OATMEAL  
经典原味  
净含量: 1.15千克

超实惠  
店铺促销  
超实惠 5斤装 金裕皖®

## 产品信息/Product information

【品牌】金裕皖

【品名】澳洲燕麦片(即食)

【净含量/规格】1.08kg

【保质期】12个月

【储存条件】请置于阴凉干燥处,开启后请尽快食用完

【生产日期】详情见包装

## 营养成分表

项目	每100克	营养素参考值%
能量	1645千焦	20%
蛋白质	11.0克	18%
脂肪	9.0克	15%
碳水化合物	60.5克	20%
膳食纤维	10.1克	40%
钠	8毫克	0%
维生素B <sub>1</sub>	0.29毫克	21%
镁	50毫克	17%
铁	3.8毫克	25%
锌	2.3毫克	15%

7.【必备，可从家里自取】泡面碗，送筷子勺子叉子，1200毫升9.9元（涨价了还，我以前买的时候是6.74元）。不过碗筷可以直接从家里拿，你估计也没钱买这个了，攒攒钱再考虑买这个吧，所以它虽然是必备的但你直接到家里免费拿一副碗筷就行了。



8. 【必备，可从家里自取】热水壶19.9元一个，在宿舍自热吃以上所有食品的前提条件，注意宿舍功率限制问题。

(煮鸡蛋的热水壶不建议跟泡面的热水壶混用，在热水壶里煮鸡蛋会留下很大的味道去不掉)

轻声烧水  
享受安逸生活



四款颜色可选  
2.0L-3.0L可选

Good  
afternoon



到手价

19.9



9.各类平价零食饮料，涵盖口味酸、甜、辣，零食类型包括辣条、面包、甜点类，主打一个量大实惠。

主要在阿里巴巴批发平台上购买，这里就等以后有空或者有人看再写了。

10.暂无.....期待网友补充，注意必须是性价比极高的东西或者能很大程度提高生活体验且价格低廉的物品哦

---

## 结语:

以上方案就算全部购置也就连200人民币都不到，但却能保证一个月的身体健康，如果有能力多买几种口味的方便面调味品跟购置第9条零食的话，那这个方案连食物的口感跟味道都能兼顾到了，可以称得上是美滋滋的小生活了。

以上方案经本人在大学宿舍亲自体验过好几个月，验证有效可靠，身体健康正常无明显不适。

题主可以好好采纳一下。（如果题主连1+2+3的基础搭配53.9元人民币都不够的话，可以私信我，我可以把1的泡面饼跟2的方便面调味品帮你继续降配，比如面饼不买8斤一个月的量，买1.6斤12元一周的量，然后方便面调味料帮你重新找个8元左右，这样就只要20元了。至于3的13.9元复合型多维元素片实在减不了，属维持身体基本运行的基础用品，也没有比我选的这款更便宜安全的了，我就自己出钱给你买了吧，就当送你一瓶了，这样就能完成20元吃一星期了，之后每星期的20元就可以慢慢存在下来然后慢慢花在升级配置里提高生活体验了。最后，即使我告知了你这个极限生存的搭配组合，但我仍希望你认知到，你的家长在高中住宿期间一星期只给20元生活费是不正常的行为，你应该及时把生活费不够的情况告知家长，并让他给你增加到正常的生活费额度。必要时你可以拨打110报警，让警察来判断你家长给的这个生活费是不是正常的。

---

**全文完+**，愿我们可以用这套方案健康的度过经济极其有限的这段时间，加油。