

21天減重計劃

第一階段飲食指南

早餐 - 1/2個檸檬加入1杯暖水 - 1份水果 - 1份蛋白質 - 3+份蔬菜 小食 - 1杯水 - 1份水果	午餐 - 2杯水 - 1份好脂肪 - 3+份蔬菜 小食 - 1杯水 - 2+份蔬菜 - 1份水果	晚餐 - 2杯水 - 1份蛋白質 - 1份好脂肪 - 3+份蔬菜 小食 (選擇性) - 1杯水 - 1份蔬菜
---	---	---

第一階段指示

- TLS® CORE高效修身配方控醣•控脂二合一：在進食份量最多的兩餐前30分鐘食用*
- 薑黃精華—補肝排毒配方*
- NutriClean®腸道營養纖維粉*
- 不可食用奶類製品
- 不可食用穀類和澱粉質
- 禁止酒精
- 避免劇烈運動；可做瑜伽或簡單的拉筋運動

每日食物份量

- 蔬菜：每日無限份量蔬菜
- 水果：每日3份
- 蛋白質：每日2份 (1份：3安士)
- 好脂肪：每日2份

*按指示使用

21日修身挑戰食物表

蔬菜：每份1-2杯 (除特別指明外)

<ul style="list-style-type: none"> • 苜蓿芽 • 洋薊 • 芝麻菜 • 蘆筍 • 豆芽 • 紅菜 • 甜椒 • 白菜 • 西蘭花 	<ul style="list-style-type: none"> • 小椰菜 • 包心菜 (紅或白) • 辣椒 • 胡蘿蔔 • 椰菜花 • 芹菜 • 牛皮菜 • 菜心 	<ul style="list-style-type: none"> • 綠葉甘藍 • 黃瓜 • 蒲公英 • 茄子 • 苦菊 • 生薑 • 綠豆 • 綠豌豆 • 辣椒 	<ul style="list-style-type: none"> • 菊芋 • 沙葛 • 芥蘭 • 大葱 • 生菜 • 香菇 • 秋葵 • 橄欖 • 洋葱 	<ul style="list-style-type: none"> • 香芹 • 椒類 • 紫萵苣 • 蘿蔔 • 大黃 • 蕪菁甘藍 • 蔥 • 小白菜 • 荷蘭豆 	<ul style="list-style-type: none"> • 菠菜 • 炒菜 (無醬汁) • 芋頭 • 鮮番茄 • 番茄汁 (無鹽)，1/2杯 • 番茄醬，2湯匙 • 番茄醬汁 (無鹽)，1/2杯 	<ul style="list-style-type: none"> • 蔬菜汁 (無鹽)，1/2杯 • 蔬菜湯 (低脂)，1/2杯 • 馬蹄 • 西洋菜 • 翠玉瓜
---	---	--	--	--	---	--

好脂肪：1份，1匙

- 油 (橄欖油，牛油果，椰子，葡萄籽) • 牛油果，1/2中個

水果：每份1個中型水果或一杯 (除特別指明外)

<ul style="list-style-type: none"> • 蘋果 • 杏脯 • 香蕉 • 莓類 (藍莓，草莓，覆盆莓，黑莓)，3/4杯 • 哈密瓜 • 車厘子，12大粒 • 新鮮無花果，2粒 	<ul style="list-style-type: none"> • 柚子 • 提子 • 番石榴 • 蜜瓜 • 大樹菠蘿 • 奇異果 • 金桔，4個 (中) • 檸檬 	<ul style="list-style-type: none"> • 青檸 • 荔枝，7粒 • 桔子 • 芒果 • 桃 • 橙 • 木瓜，1/2個 (中) • 百香果 	<ul style="list-style-type: none"> • 蜜桃 • 梨 • 菠蘿1/2杯 • 李子 • 石榴，1/2小個 • 提子乾，2湯匙 • 柿子 • 楊桃
---	---	---	--

蛋白質：第一階段 — 1份，3安士 (除特別指明外)

蛋白質：第二階段 — 女士：早餐、午餐及晚餐各4-6安士，小食2-3安士
 男士：早餐、午餐及晚餐各6-8安士，小食2-3安士

<ul style="list-style-type: none"> • 罐頭吞拿魚/三文魚/沙甸魚 (水浸) • 雞/火雞 (無皮) • 雞蛋或蛋白 • 新鮮的魚 (三文魚、吞拿魚、沙甸魚、比目魚、鯛魚、鯧魚、鱸魚、黃尾魚、石斑魚、鱈魚等) 	<ul style="list-style-type: none"> • 海鮮 (蝦，扇貝，花甲，龍蝦，魷魚，章魚，青口等) • 豆豉* • 豆腐 <p>*僅允許於第二階段</p>
---	---