

# 21天減重計劃

## 第二階段飲食指南

<b>早餐</b> - 2杯水 - 1份蛋白質 - 3份蔬菜  <b>小食</b> - 1杯TLS高纖蛋白營養飲品 - 1份水果	<b>午餐</b> - 2杯水 - 1份好脂肪 - 1份蛋白質 - 2份蔬菜  <b>小食</b> - 1杯TLS高纖蛋白營養飲品 - 2份蔬菜 - 1份水果	<b>晚餐</b> - 2杯水 - 1份好脂肪 - 1份蛋白質 - 3份蔬菜  <b>運動後小食</b> - 運動後30分鐘內補充1份蛋白質
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

## 第二階段指示

- TLS® CORE高效修身配方控糖• 控脂二合一：在進食份量最多的兩餐前30分鐘食用\*
- TLS®高纖蛋白營養飲品\*
- 不可食用奶類製品

- 不可食用穀類和澱粉質
- 禁止酒精
- 美國心臟協會建議每星期至少進行5次每次至少30分鐘的帶氧運動以支援整體心血管健康。\*

### 每日食物份量

- 蔬菜：每日8-12份
- 水果：每日1份
- 蛋白質：每日3-4份
- 好脂肪：每日2份

\*按指示使用

\*\*[http://www.heart.org/IHEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults\\_UCM\\_307976\\_Article.jsp](http://www.heart.org/IHEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp)

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

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

### 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"> <li>• 罐頭吞拿魚/三文魚/沙甸魚（水浸）</li> <li>• 雞/火雞（無皮）</li> <li>• 雞蛋或蛋白</li> <li>• 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）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 海鮮（蝦，扇貝，花甲，龍蝦，魷魚，章魚，青口等）</li> <li>• 豆豉*</li> <li>• 豆腐</li> </ul> <p>*僅允許於第二階段</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------