

速效減重計劃 RAPID RESULTS

每週減少2-3磅*



早餐
蔬菜奄列



上午小食
朱古力覆盆子奶昔



午餐
西蘭花椰菜炒
蝦仁



下午小食
生菜卷



晚餐
烤三文魚伴蘆筍



水
每天飲用8杯
(8安士) 水

這為何適合你：

你動力十足、專心一意並全力以赴去實現你的體重管理目標。準備好戒除不健康的習慣，開始減脂瘦身計劃。

速效減重計劃的每一天：

以下是一些供你參考的食物選擇。根據你的個人體重管理檔案建議使用營養補充品。



TLS® CORE 高效修身配方健醣·控脂二合一

- 促進體重指標(BMI)下降
- 有助抑制身體吸收碳水化合物

TLS 消脂配方V6

- 促進生熱作用與脂肪分解
- 協助身體利用脂肪和脂肪酸產生能量

TLS 舒壓配方

- 有助身體適應壓力
- 或有助減少壓力引起的問題 (體重增加、失眠等)

TLS 塑身去脂配方—紅花籽油精華

- 或有助針對頑固的腹部脂肪
- 有助增加肌肉量

TLS 高纖蛋白營養飲品

- 優質的纖維、蛋白質與鈣質來源
- 配方提供維他命、礦物質、纖維、蛋白質與鈣質的最佳組合

TLS 修身茶或修身咖啡

- 有助抑制食慾
- 或有助增加飽肚感

*在開始進行任何體重管理計劃前，請先諮詢你的醫護人員。遵循TLS健康生活纖營計劃人士可預期每星期減重一至兩磅。

速效減重計劃食物表

早餐：1份蛋白質、2份蔬菜、0-1份優質脂肪

上午小食：TLS®高纖蛋白營養飲品，1份水果

午餐：1份蛋白質、2-3份蔬菜、1份優質脂肪

下午小食：0-1份水果、1份蛋白質或1份蔬菜、或兩者兼有

晚餐：1-2份蛋白質、2-3份蔬菜、1份澱粉、1-2份優質脂肪

蔬菜

每日6-9份

1份：½-1杯，任何綠葉蔬菜1杯

苜蓿芽	芥蘭頭
雅枝竹	大蔥
火箭菜	任何種類的生菜
蘆筍	蘑菇
豆芽	秋葵
紅菜頭	洋葱
三色椒	小甜椒
白菜	紅菊苣
西蘭花	小蘿蔔
椰菜仔	蕪菁甘藍
椰菜 (紅或白)	德國酸菜
紅蘿蔔	蔥
椰菜花	荷蘭豆
芹菜	金絲南瓜
蒼蘆菜	菠菜
青瓜	炒青菜 (不加醬料)
茄子	夏南瓜
菊苣	新鮮番茄
四季豆	無鹽番茄汁，½杯
青豆	番茄膏，2湯匙
綠葉蔬菜 (甜菜、寬	番茄醬 (不加糖)
葉羽衣甘藍、蒲公英、羽衣甘藍、芥菜、大頭菜)	，½杯
菊芋	無鹽蔬菜汁，1/2杯
沙葛	馬蹄
	西洋菜
	翠玉瓜

澱粉

每日1份

1份：½-1杯

橡子南瓜，½杯
胡桃南瓜，1杯
日本南瓜，1杯
紫薯，½個 (中等大小)
藜麥，½杯
甘薯，½個 (中等大小)
芋頭，½杯
番薯，½個 (中等大小)

優質脂肪

每日2-4份

牛油果，½個 (中等大小)
椰漿，2-3湯匙
堅果類和種籽類 (食用份量請參考TLS®常見問題) 油類 (葡萄籽油、橄欖油、牛油果油、椰子油)
橄欖 (查看食用份量並注意鈉含量)

水果

每日1-2份

1份：1個 (中等大小) 水果或是1杯，特別註明除外

蘋果	枇杷
杏，4粒 (中等大小)	荔枝，7粒
香蕉	柑橘
莓果 (藍莓、士多啤梨、覆盆子、波森莓、黑莓、鵝莓、羅甘莓、桑椹)，¾杯	桃駁李
哈密瓜	橙
車厘子，12粒 (大粒)	木瓜，½個 (中等大小)
黑加侖子，3湯匙	熱情果
鮮椰棗，2粒	桃
新鮮無花果，2粒	梨
西柚	菠蘿，½杯
提子	布林
番石榴	石榴，½個 (小型)
蜜瓜	提子乾，2湯匙
奇異果	楊桃
金桔，4粒 (中等大小)	橘柚
青檸	紅桔

TLS推薦的甜味劑

羅漢果粉
甜菊糖
雪蓮果糖漿
偶爾可選：本地蜂蜜、優質龍舌蘭或椰糖

蛋白質

每日5-6份

1份 (女性)：早、午、晚餐為4-6安士；小食為2-3安士

1份 (男性)：早、午、晚餐為6-8安士；小食為2-3安士

去皮雞肉或火雞肉
蛋或蛋白
新鮮魚類 (三文魚、吞拿魚、鱈魚、沙甸魚、比目魚、紅鯛魚、鱒魚等)
紅肉 (限制在每週1-2份) (牛肉、豬肉、羊肉、水牛肉、小牛肉、美洲野牛肉或鹿肉)
海鮮 (蝦、扇貝、蜆、龍蝦、墨魚、魷魚、章魚、青口、螃蟹等)
TLS高纖蛋白營養飲品

素食選項*

奇亞籽 (4安士)
大麻籽 (3-4湯匙)
小扁豆 (非罐頭)
營養酵母 (4湯匙)
有機非基因改造天貝
有機非基因改造豆腐
藜麥
螺旋藻 (4湯匙)
蔬菜素漢堡扒 (無穀類)

*請下載純素和素食者手冊以獲取更多資訊。

TLS高纖蛋白營養飲品

每日1份

*高纖蛋白營養飲品可當做一份蛋白質。

其他注意事項：

排毒 (7天計劃，自由選項)
不飲用酒精飲品 (最少21日)
水 (每日最少8杯)
不吃穀物
不吃乳製品
不吃糖
根據你的個人體重管理檔案建議使用營養補充品運動 (每星期4-5日)
每日寫日誌

確保在運動後30分鐘內用餐或吃小食。如果你無法在這段時間內進食，TLS高纖蛋白營養飲品是很好的運動後恢復小食。