

維持體重計劃 CONTINUED COMMITMENT

一個維持目標體重的每日健康生活指南



早餐
蔬菜炒蛋



上午小食
朱古力椰子奶昔



午餐
西蘭花炒魷魚



下午小食
花生醬肉桂蘋果片



晚餐
青口伴白腰豆



水
每天飲用8杯
(8安士) 水

這為何適合你：

你已達到健康體重，並希望能夠保持健康的生活模式。你想尋找一個靈活的計劃，既可保持現有的最佳體態，也可偶爾讓自己放縱一下。

維持體重計劃的每一天：

以下是一些供你參考的食物選擇。每天最少飲用8杯（每杯236毫升）水，並根據你的個人體重管理檔案建議使用營養補充品。



TLS® CORE高效修身配方健醃·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高纖維蛋白營養飲品

- 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。

這些產品並不供作診斷、治療、治癒或預防任何疾病之用。

維持體重計劃食物表

早餐：1份蛋白質、2份蔬菜、1份全穀物、1份優質脂肪
上午小食：1份蛋白質小食，及/或1份乳製品、1份水果
午餐：1份蛋白質、2-3份蔬菜、1份水果、1份優質脂肪
下午小食：1份蛋白質
晚餐：1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份澱粉、1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
雅枝竹
火箭菜
蘆筍
豆芽
紅菜頭
三色椒
白菜
西蘭花
椰菜仔
椰菜（紅或白）
紅蘿蔔
椰菜花
芹菜
蒼蓬菜
青瓜
茄子
菊苣
四季豆
青豆
綠葉蔬菜（甜菜、寬葉羽衣甘藍、蒲公英、羽衣甘藍、芥菜、大頭菜）
菊芋
沙葛
芥蘭頭
大蔥
任何種類的生菜
蘑菇
秋葵
洋蔥
小甜椒
紅菊苣
小蘿蔔
蕪菁甘藍
德國酸菜
蔥
荷蘭豆
金絲南瓜
菠菜
炒青菜（不加醬料）
夏南瓜
新鮮番茄
無鹽番茄汁，½杯
番茄膏，2湯匙
番茄醬（不加糖），½杯
無鹽蔬菜汁，1/2杯
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2份

1份：1個（中等大小）水果或是1杯，特別註明除外

蘋果	青檸
杏，4粒（中等大小）	枇杷
香蕉	荔枝，7粒
莓果（藍莓、士多啤梨、覆盆子、波森莓、黑莓、鵝莓、羅甘莓、桑椹），¼杯	柑橘
哈密瓜	芒果
車厘子，12粒（大粒）	蜜瓜球
黑加侖子，3湯匙	桃駁李
鮮椰棗，2粒	橙
新鮮無花果，2粒	木瓜，½個（中等大小）
西柚	熱情果
提子	桃
番石榴	梨
蜜瓜	波蘿，½杯
大樹菠蘿	布林
奇異果	石榴，½個（小型）
金桔，4粒（中等大小）	提子乾，2湯匙
檸檬	柿
	楊桃
	橘柚
	紅桔

全穀物

每日1份

1份：½杯

莧菜籽
大麥（去殼或整粒帶殼）
蕎麥（蕎麥糊、去殼蕎麥）
法羅麥米
卡姆小麥
小米
不添加糖分的穀麥片
麵條（僅限黑豆、扁豆、枝豆、葛根或綠豆麵條——詳見包裝上的食用份量）
燕麥（大燕麥片或燕麥粒）
米（正宗印度香米、糙米、野米與黑米）
斯佩耳特小麥
發芽穀類麵包

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）
罐裝水浸吞拿魚、三文魚或沙甸魚
TLS高纖維蛋白營養飲品

素食選項*

豆類（紅豆、黑鷹嘴豆、利馬豆、綠豆、斑豆、黃豆、眉豆）
奇亞籽或大麻籽（4安士）
枝豆
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
螺旋藻（4湯匙）
蔬菜或素漢堡扒（無穀類）

*請下載純素和素食者手冊以獲取更多資訊。

乳製品

每日1份

正進行零乳製品飲食者可略過此部分

芝士（所有種類）
茅屋芝士
忌廉
克菲爾（Kefir）
牛奶
原味乳酪

原味希臘乳酪
酸忌廉

*有機或草飼為最佳。
於包裝上查看食用份量。

其他注意事項：

酒精（限制在每週3杯）
水（每日最少8杯）
營養補充品（根據你的個人體重管理檔案建議或最佳保健方案）
不吃糖
運動（每星期3-6日）

確保在運動後30分鐘內用餐或吃小食。