

# 穩定進步計劃 SURE & STEADY

每週減重1-2磅\*



早餐  
TLS香蕉蛋白質  
班戟



上午小食  
蔬菜配鷹嘴豆泥



午餐  
藜麥雞肉沙律



下午小食  
TLS高纖蛋白營養  
飲品配蔬果精華



晚餐  
蒸魚及蔬菜



水  
每天飲用8杯  
(8安士) 水

## 這為何適合你：

你希望循序漸進改變目前的生活方式，從而達到目標體重。TLS®穩定進步計劃的關鍵不在於你是否達到目標，而在於你何時達到。

## 維持體重計劃的每一天：

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。

# 穩定進步計劃食物表

早餐：1份蛋白質、1-2份蔬菜、1份水果、0-1份脂肪

上午小食：1份蛋白質小食、1份蔬菜

午餐：1份蛋白質、2份蔬菜、1份全穀物、1份優質脂肪

下午小食：1份蛋白質小食、1份蔬菜、1份水果

晚餐：1份蛋白質、2-3份蔬菜、1份澱粉、1份優質脂肪

## 蔬菜

每日6-9份

1份：1/2-1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  
蒼蘆菜  
青瓜  
蒲公英嫩葉  
茄子  
菊苣  
綠葉蔬菜（甜菜、羽衣甘藍、芥菜、大頭菜）  
四季豆  
青豆  
菊芋  
沙葛  
芥蘭頭  
大蔥

任何種類的生菜  
蘑菇  
秋葵  
洋蔥  
番茜  
紅菊苣  
小蘿蔔  
大黃  
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  
瑞士蒼蘆菜  
新鮮番茄  
無鹽番茄汁，1/2杯  
番茄膏，2湯匙  
番茄醬，1/2杯  
不加糖  
無鹽蔬菜汁，1/2杯  
馬蹄  
西洋菜  
翠玉瓜

## 澱粉

每日1份

1份：1/2-1杯

橡子南瓜，1/2杯  
胡桃南瓜，1杯  
日本南瓜，1杯  
紫薯，1/2個（中等大小）  
藜麥，1/2杯  
甘薯，1/2個（中等大小）  
芋頭，1/2杯  
番薯，1/2個（中等大小）

## 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

## 優質脂肪

每日2-4份

牛油果，1/2個（中等大小）  
椰漿，2-3湯匙  
堅果類和種子類（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  
杏，4粒（中等大小）  
香蕉  
莓果（藍莓、士多啤梨、覆盆子、波森莓、黑莓、鵝莓、羅甘莓、桑椹），3/4杯  
哈密瓜  
車厘子，12粒（大粒）  
黑加侖子，3湯匙  
鮮椰棗，2粒  
新鮮無花果，2粒  
西柚  
提子  
番石榴  
蜜瓜  
大樹菠蘿  
奇異果  
金桔，4粒（中等大小）  
檸檬  
青檸

枇杷  
荔枝，7粒  
柑橘  
芒果  
蜜瓜球  
桃駁李  
橙  
木瓜，1/2個（中等大小）  
熱情果  
桃  
梨  
菠蘿，1/2杯  
布林  
石榴，1/2個（小型）  
提子乾，2湯匙  
柿  
楊桃  
橘柚  
紅桔

## 全穀物

每日1份

1份：1/2杯

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  
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）  
斯佩耳特小麥  
發芽穀類麵包

## 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（3-4湯匙）  
營養酵母（3-4湯匙）  
有機非基因改造大貝  
有機非基因改造豆腐  
藜麥

\*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）

不吃糖

不吃乳製品

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3-5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。