



gotrim™

純素與素食101

植物性飲食不僅是一種飲食潮流，更是許多人的日常生活模式。無論你的出發點是基於動物權益、個人健康，還是可持續發展，在GoTrim，我們以提供個人化飲食計劃為榮，並隨時為顧客提供各種飲食選擇。這份小冊子旨在助你擴闊你的植物性飲食選擇，讓你輕鬆駕馭任何GoTrim計劃。無論你是植物性飲食的新手還是老手，此小冊子將指導你作出最佳的選擇，助你更快達成健康目標。

實用飲食定義



純素主義者

不進食或使用任何含動物成份的產品。



素食者

不進食肉類，但會進食蛋類、魚類及/或乳製品。

- 蛋素者 — 進食蛋類
- 奶素者 — 進食乳製品
- 魚素者 — 進食魚類和海鮮
- 或者任何以上的組合



整全植物性飲食者

進食以輕微加工的完整食物，以及不進食含動物成份的產品和肉類。不食用油分，但會從牛油果、堅果和種籽等完整食物中攝取脂肪。

計算個人蛋白質需求量

缺乏蛋白質會導致營養不良。

個人蛋白質需求量是以克(g)為單位。首先，量度體重，以磅數除以2.2，計算出以公斤(kg)為單位的個人體重。

然後，按個人狀況，決定每公斤體重需要多少蛋白質最適合自己。

- 如果你身體健康但不經常運動，應選擇範圍內的最低值：每1公斤體重攝取0.8克蛋白質。
- 如果你經常面對壓力、正在懷孕、處於康復期，或恆常進行高強度重量或耐力訓練，請選擇較高數值（介乎1.2至2克之間）。在決定個人蛋白質需求量時，請考慮以下因素：年齡、體格、活動強度、健康狀況、疾病及其他因素。



$$\text{個人體重 (公斤)} \times 0.8 - 2.0 = \text{每天建議攝取的蛋白質 (克)}$$

蛋白質101

蛋白質是身體結構、功能和代謝的重要宏量營養素。蛋白質存在於身體每個部位和組織：肌肉、皮膚、骨骼、頭髮等。

- 身體結構 — 肌肉、膠原蛋白、角蛋白和彈力蛋白
- 荷爾蒙 — 胰島素等
- 運輸蛋白 — 將氧氣從肺部輸送到身體各組織的血紅蛋白
- 酵素 — 負責在體內產生不同化學反應

蛋白質由20種氨基酸組成

- 11種非必需氨基酸由身體自行產生
- 9種身體必需氨基酸需從食物中攝取

完全蛋白質：含有所有9種必需氨基酸的食物

- 例如：魚、牛肉、家禽、豬肉和雞蛋等動物蛋白，以及苜蓿籽、有機大豆、蕎麥、藜麥和大麻籽等植物蛋白

不完全蛋白質：缺少一種或以上氨基酸的食物

- 你可從不同植物性食物來攝取所有必需氨基酸，這有助身體每天攝取足夠的蛋白質。

純素主義者蛋白質小貼士

純素主義者和素食者常見陷阱

許多純素主義者和素食者發現自己進食大量簡單碳水化合物食物，如麵包、意粉、糖或麵粉製品。這些高升糖食物難免會導致體重增加、疲倦和其他健康問題，更會導致許多人每天無法攝取足夠的蛋白質和膳食纖維。



豆類

避免以罐裝豆類作為蛋白質的主要來源，因為其製作過程會令它成為高升糖指數澱粉，而不是蛋白質。選購乾豆類，透過浸泡、慢煮或使其發芽，以攝取其最佳營養和蛋白質價值。



堅果

雜錦堅果、現成的烘焙堅果或鹽焗堅果並非攝取蛋白質的最佳選擇，因為它們經過大量加工處理，升糖指數一般會較高。堅果是處於休眠狀態的種子；要取得它的蛋白質來源並減少碳水化合物含量，只需將堅果浸泡在過濾水中。這樣不僅可以增加營養成份，也可使堅果更容易被消化。請選擇生堅果。將杏仁浸泡過夜，洗淨後放雪櫃儲存。浸泡後的杏仁只需進食少量，便可讓你非常飽肚。其他堅果只需浸泡數分鐘或數小時。

純素主義者的植物蛋白來源

藜麥、奇亞籽、大麻籽、有機或非基因改造豆腐、青豆、大米蛋白粉、天貝和螺旋藻。在飲食中結合全穀物、豆類、堅果、種籽和萊果，對攝取足夠蛋白質十分重要。

素食者的蛋白質來源

以上所有，以及蛋類或乳製品。



扁豆

扁豆是一種營養豐富的食物，含礦物質、蛋白質和膳食纖維。扁豆可分為啡色、綠色和紅色。它可以慢煮成湯、製成扁豆湯或伴碟菜，亦可以待其發芽後加到沙律中。



食物配搭

為確保攝取足夠不同的氨基酸以獲得完整的蛋白質，每天食用多種植物性食物尤其重要。苜蓿籽、藜麥、大麻籽、黃豆製品（如豆腐和天貝），以及有機豆奶都富含完整蛋白質。將全穀物，如菰米、法羅麥米、卡姆小麥、斯佩爾特小麥或小米，配合一種堅果、種籽、豆類或萊果食用，同樣可提供完整蛋白質。這些食物配搭無須每餐進食，可於一天內分開進食。

蛋白質建議攝取量

食物	份量	蛋白質 (克)	蛋白質 (克/100卡)
天貝	1 杯	34	10.6
黃豆, 煮熟	1 杯	31	10.6
麵筋	3 安士	21	15.6
扁豆, 煮熟	1 杯	18	7.8
黑豆, 煮熟	1 杯	15	6.7
腰豆, 煮熟	1 杯	15	6.8
鷹嘴豆, 煮熟	1 杯	15	5.4
斑豆, 煮熟	1 杯	15	6.3
利馬豆, 煮熟	1 杯	15	6.8
素漢堡	1 塊	15	10.7
眉豆, 煮熟	1 杯	13	6.7
去皮青豆	1 杯	12	5.0
硬豆腐	4 安士	12	11.2
植物組織蛋白 (TVP), 煮熟	½ 杯	12	15.0

食物	份量	蛋白質 (克)	蛋白質 (克/100卡)
普通豆腐	4 安士	10	10.7
青豆, 煮熟	1 杯	9	6.4
藜麥, 煮熟	1 杯	8	3.7
天然花生醬	2 湯匙	8	4.1
杏仁	¼ 杯	8	3.7
發芽全穀物麵包	2 片	8	5.4
有機原味豆奶	1 杯	7	6.6
生機杏仁醬	2 湯匙	7	3.4
有機原味大豆乳酪	8 安士	6	4.0
布格麥, 煮熟	1 杯	6	3.7
葵花籽	¼ 杯	6	3.3
生機腰果	¼ 杯	5	2.9
菠菜, 煮熟	1 杯	5	13.0
椰菜花, 煮熟	1 杯	4	6.7

資料來源：美國農業部國家營養資料庫標準參考(2018)及製造商的資訊。成年男性純素主義者的蛋白質建議攝取量約每天63克；成年女性純素主義者則約每天52克。



GOTRIM計劃的建議與小貼士

gotrim
7天排毒飲食計劃

這為何適合你：
此計劃能幫助你戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物，並能改善你的腸胃健康，促進你的身體健康，並能幫助你戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物，並能改善你的腸胃健康，促進你的身體健康。

排毒計劃的每一天：
Day 1: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 2: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 3: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 4: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 5: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 6: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 7: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。

7天排毒飲食計劃

你正在尋求一個新開始，讓自己從「GoTrim體重管理計劃」中獲得最大好處。無論你是首次參加GoTrim計劃，還是陷入減重停滯期，這個4-7天的排毒計劃可助你抑制對高糖、高鹽及高脂肪食物的慾望，並支援你的體重管理成果。執行此計劃期間，你將享用大量新鮮蔬菜、水果、純正蛋白質和健康脂肪。於一星期內只食用植物性食物，可產生最佳效果。

供參考的蛋白質來源：

純素食物

- 1杯青豆 (8克蛋白質)
- 1杯雅枝竹 (6克蛋白質)
- 1杯菠菜 (5克蛋白質)
- ½杯天貝 (20克蛋白質)
- ½杯毛豆 (12克蛋白質)
- ½杯非基因改造有機豆腐 (11克蛋白質)
- ¼杯大麻籽 (14克蛋白質)
- ¼杯奇亞籽 (10克蛋白質)
- 2湯匙營養酵母 (9克蛋白質)
- 1湯匙螺旋藻 (4克蛋白質)

素食食物

- 1隻雞蛋 (6克蛋白質)
- 3安士魚肉 (19-24克蛋白質)
- 4安士蝦 (24克蛋白質)

gotrim
擊退脂肪計劃
Fat Shredder
兩星期最高可減重10磅*

這為何適合你：
此計劃能幫助你戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物，並能改善你的腸胃健康，促進你的身體健康，並能幫助你戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物，並能改善你的腸胃健康。

維持體重計劃的每一天：
Day 1: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 2: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 3: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 4: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 5: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 6: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 7: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 8: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 9: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 10: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 11: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 12: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 13: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。
Day 14: 戒除酒精、煙草、高糖、高鹽及高脂肪食物。

14天擊退脂肪計劃 (2星期最高可減重10磅)

你正在尋找一個短期計劃來減去因特別活動而增加的額外體重，或只是希望重回正軌。你願意全力以赴，透過有效計劃達成快速減重目標。執行此計劃期間，你將享用8-12份蔬菜、1份水果、3-4份蛋白質和3-4份健康脂肪。

供參考的蛋白質來源：

純素食物

- 1杯青豆 (8克蛋白質)
- 1杯雅枝竹 (6克蛋白質)
- 1杯菠菜 (5克蛋白質)
- ½杯天貝 (20克蛋白質)
- ½杯毛豆 (12克蛋白質)
- ½杯非基因改造有機豆腐 (11克蛋白質)
- ¼杯大麻籽 (14克蛋白質)
- ¼杯奇亞籽 (10克蛋白質)
- 2湯匙營養酵母 (9克蛋白質)
- 1湯匙螺旋藻 (4克蛋白質)

素食食物

- 1隻雞蛋 (6克蛋白質)
- 3安士魚肉 (19-24克蛋白質)
- 4安士蝦 (24克蛋白質)



資料來源：

(1) Brenda Davis and Vesanto Melina. "Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition." Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition, Book Publishing Company, 2014, pp.81-89.

GOTRIM計劃的建議與小貼士



30日快速啟動計劃 (減重5—15磅)

透過這個完整的計劃組合，助你快速啟動減重之旅，展開你的GoTrim生活模式並達成你的健康或體重目標。這個組合為你提供一切所需，包括飲食計劃、營養補充品與運動計劃，助你以正確方式開展減重之旅。計劃分兩個階段。第一階段（第1—7天）著重淨化你的身體系統和補充必要營養素，讓身體煥然一新。第二階段（第8—30天）旨在擊退脂肪，助你修復和重拾最佳狀態。

供參考的蛋白質來源：

純素食物

- 1杯青豆 (8克蛋白質)
- 1杯雅枝竹 (6克蛋白質)
- 1杯菠菜 (5克蛋白質)
- ½杯天貝 (20克蛋白質)
- ½杯毛豆 (12克蛋白質)
- ½杯非基因改造有機豆腐 (11克蛋白質)
- ¼杯大麻籽 (14克蛋白質)
- ¼杯奇亞籽 (10克蛋白質)
- 2湯匙營養酵母 (9克蛋白質)
- 1湯匙螺旋藻 (4克蛋白質)

素食食物

- 1隻雞蛋 (6克蛋白質)
- 3安士野生魚肉 (19—24克蛋白質)
- 4安士野生蝦 (24克蛋白質)



速效減重計劃

(每星期最多可減重2—3磅)

你動力十足，專心一致並正在尋找一個長期計劃來實現目標。這個計劃讓你學習如何戒掉不良習慣，開始減脂減寸。你將享用8—12份蔬菜、1—2份水果、4—6份蛋白質、2—4份健康脂肪和1份澱粉。

供參考的蛋白質來源：

純素食物

- 1杯青豆 (8克蛋白質)
- 1杯雅枝竹 (6克蛋白質)
- 1杯菠菜 (5克蛋白質)
- ½杯天貝 (20克蛋白質)
- ½杯毛豆 (12克蛋白質)
- ½杯非基因改造有機豆腐 (11克蛋白質)
- ¼杯大麻籽 (14克蛋白質)
- ¼杯奇亞籽 (10克蛋白質)
- 2湯匙營養酵母 (9克蛋白質)
- 1湯匙螺旋藻 (4克蛋白質)
- 2湯匙杏仁醬 (8克蛋白質)
- 2湯匙中東芝麻醬 (5克蛋白質)
- 1杯有機豆奶 (8克蛋白質)
- 1杯杏仁奶 (1克蛋白質)
- 1杯燕麥奶 (4克蛋白質)

素食食物

- 1隻雞蛋 (6克蛋白質)
- 3安士野生魚肉 (19—24克蛋白質)
- 4安士野生蝦 (24克蛋白質)



資料來源：

(1)Brenda Davis and Vesanto Melina. "Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition." Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition, Book Publishing Company, 2014, pp.81-89.

GOTRIM計劃的建議與小貼士



穩定進步計劃 (每星期可減重1-2磅)

你希望循序漸進改變目前的生活模式，從而達到目標體重。如果你不打算放棄穀物和澱粉，這正是適合你的計劃。執行此計劃期間，你将享用6-9份蔬菜、5-6份蛋白質、2-4份優質脂肪、1份澱粉、1份全穀物和2份水果。

供參考的蛋白質來源：

- | | |
|---|---|
| <p>純素食物</p> <ul style="list-style-type: none"> 1杯青豆 (8克蛋白質) 1杯雅枝竹 (6克蛋白質) 1杯菠菜 (5克蛋白質) ½杯熟蕎麥 (10克蛋白質) ½杯燕麥片 (5克蛋白質) ½杯藜麥 (5克蛋白質) ½杯天貝 (20克蛋白質) ½杯毛豆 (12克蛋白質) 1塊無穀物素漢堡 (11克蛋白質) ½杯非基因改造有機豆腐 (11克蛋白質) ½杯熟豆類 (8克蛋白質) | <ul style="list-style-type: none"> ½杯熟扁豆 (9克蛋白質) ¼杯大麻籽 (14克蛋白質) ¼杯奇亞籽 (10克蛋白質) 2湯匙營養酵母 (9克蛋白質) 1湯匙螺旋藻 (4克蛋白質) 2湯匙杏仁醬 (8克蛋白質) 2湯匙中東芝麻醬 (5克蛋白質) 1杯有機豆奶 (8克蛋白質) 1杯杏仁奶 (1克蛋白質) 1杯燕麥奶 (4克蛋白質) ¼杯熟法羅麥米 (6克蛋白質) ½杯熟大麥 (11克蛋白質) |
|---|---|

- 素食食物**
- 1隻雞蛋 (6克蛋白質)
 - 3安士野生魚肉 (19-24克蛋白質)
 - 4安士野生蝦 (24克蛋白質)

維持體重計劃

你已達到健康體重，並希望保持健康的生活模式。你想尋找一個靈活的計劃，既可保持健康的飲食習慣，亦可讓自己偶爾放縱一下。執行此計劃期間，你可享受用6-9份蔬菜、5-6份蛋白質、2-4份優質脂肪、1份澱粉、1份全穀物、1份乳製品和2份水果。

供參考的蛋白質來源：

- | | |
|---|---|
| <p>純素食物</p> <ul style="list-style-type: none"> 1杯青豆 (8克蛋白質) 1杯雅枝竹 (6克蛋白質) 1杯菠菜 (5克蛋白質) ½杯熟蕎麥 (10克蛋白質) ½杯燕麥片 (5克蛋白質) ½杯藜麥 (5克蛋白質) ½杯天貝 (20克蛋白質) ½杯毛豆 (12克蛋白質) ½杯非基因改造有機豆腐 (11克蛋白質) 1塊無穀物素漢堡 (11克蛋白質) ½杯熟豆類 (8克蛋白質) | <ul style="list-style-type: none"> ½杯熟扁豆 (9克蛋白質) ¼杯大麻籽 (14克蛋白質) ¼杯奇亞籽 (10克蛋白質) 2湯匙營養酵母 (9克蛋白質) 1湯匙螺旋藻 (4克蛋白質) 2湯匙杏仁醬 (8克蛋白質) 2湯匙中東芝麻醬 (5克蛋白質) 1杯有機豆奶 (8克蛋白質) 1杯杏仁奶 (1克蛋白質) 1杯燕麥奶 (4克蛋白質) ¼杯熟法羅麥米 (6克蛋白質) ½杯熟大麥 (11克蛋白質) |
|---|---|

- 素食食物**
- 1隻雞蛋 (6克蛋白質)
 - 3安士魚肉 (19-24克蛋白質)
 - 4安士蝦 (24克蛋白質)
 - ½杯茅屋芝士 (12克蛋白質)
 - 1½安士水牛芝士 (10克蛋白質)
 - 1杯乳酪 (13克蛋白質)
 - 1杯希臘乳酪 (23克蛋白質)
 - 1杯牛奶 (8克蛋白質)
- 乳製品 — 盡量選擇有機或草飼的乳製品

資料來源：

(1) Brenda Davis and Vesanto Melina. "Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition." Becoming Vegan: the Complete Reference on Plant-Based Nutrition, Book Publishing Company, 2014, pp. 81-89.