

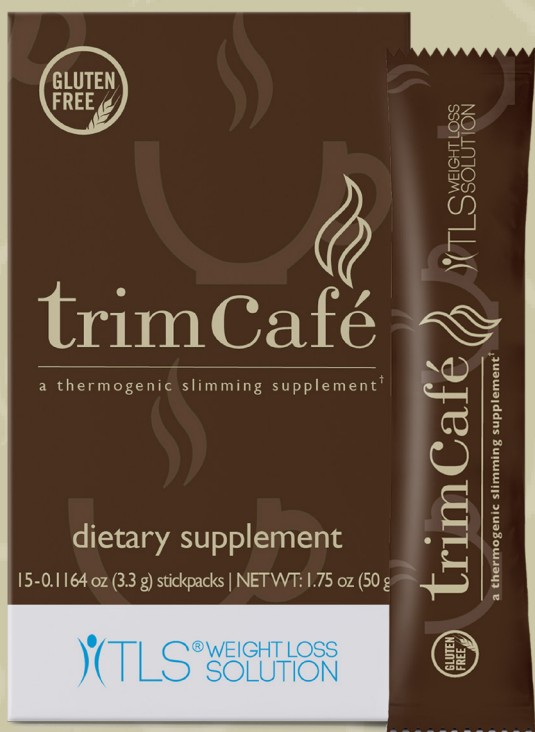


修身咖啡飲食計劃

TRIM CAFE MENU PLAN

為甚麼使用TLS修身咖啡要配合相應的飲食計劃？

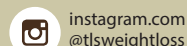
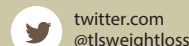
如果你正在尋找一個既簡單又方便的方法來管理體重，你可能比想像中的更接近。TLS®修身咖啡特別針對增加飽肚感、控制食慾以及代謝平衡，三管齊下，解決體重管理的難題，還含有支援心血管健康的成分。TLS修身咖啡飲食計劃為你提供多種食物選擇，不僅為身體提供所需的營養素，以促進脂肪燃燒，更為你提供豐富的飲食選擇。



為甚麼要用TLS修身咖啡？

在為期10週的研究期間，使用Welltrim iG的測試者體重減輕了28磅，體脂減少了6.3%；而對照組的體重和體脂只分別減少了1.5磅和1.9%。

如果你對其他TLS產品感興趣，請諮詢你的TLS教練了解詳情。



Lipids in Health and Disease 2009, 8:7 DOI: 10.1186/1476-511X-8-7

*開始這個或任何其他體重管理計劃之前，應先諮詢醫生。執行TLS健康生活纖營計劃的人士可預期每星期減輕一到兩磅。*此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲明亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

TLS® 修身咖啡食物表

早餐：1份蛋白質、2份蔬菜、1份水果
上午點心：1份水果、 $\frac{1}{2}$ -1份蛋白質
午餐：1份蛋白質、2份蔬菜、1份好脂肪
午點： $\frac{1}{2}$ -1份蛋白質、1份乳製品或1份蔬菜
晚餐：1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份好脂肪

*如果你希望在飲食計劃裏加入全穀物、豆類或荳類食品，建議每天的份量不超過2份。

蔬菜：每日6-12份

每份1-2杯額外列明除外

- 苜蓿芽
- 朝鮮薊
- 芝麻菜
- 蘆筍
- 豆芽
- 甜菜
- 彩椒類
- 小棠菜
- 西蘭花
- 抱子甘藍
- 椰菜（紫或白）
- 紅蘿蔔
- 椰菜花
- 西芹
- 唐生菜
- 羽衣甘藍
- 青瓜
- 蒲公英葉
- 茄子
- 苦白菜
- 薑
- 四季豆
- 青豆
- 綠色蔬菜（甜菜、芥藍菜、蒲公英葉、羽衣甘藍、芥菜、蘿蔔葉）
- 辣椒
- 菊芋
- 沙葛
- 大頭菜
- 韭菜/韭蔥
- 任何種類的生菜
- 荷蘭豆
- 蘑菇
- 秋葵
- 橄欖
- 洋葱
- 芥苳
- 甜椒
- 菊苣
- 白蘿蔔
- 大黃
- 蕪菁甘藍
- 墨西哥莎莎醬
- 德國酸菜
- 青蔥
- 蜜糖豆
- 菠菜
- 南瓜葉
- 不加醬料的炒青菜
- 芋頭， $\frac{1}{4}$ 杯
- 新鮮番茄
- 無鹽番茄汁，半杯
- 番茄醬，2大匙
- 番茄調醬，半杯
- 蔬菜汁（無鹽）， $\frac{1}{2}$ 杯
- 蔬菜湯（低脂）， $\frac{1}{2}$ 杯
- 馬蹄
- 西洋菜
- 節瓜

水果：每日2份

每份1個中型水果或一杯額外列明除外

- 蘋果
- 杏桃，中等大小，4顆
- 香蕉
- 莓類（藍莓、士多啤梨、紅桑莓、波森莓、黑莓）， $\frac{3}{4}$ 杯
- 哈密瓜
- 香瓜
- 車厘子，12粒
- 黑加侖子，3大匙
- 鮮棗，2顆
- 新鮮無花果，2個
- 醋栗， $\frac{3}{4}$ 杯
- 西柚
- 葡萄
- 番石榴
- 蜜瓜
- 大樹菠蘿
- 奇異果
- 金桔，中等大小，4個
- 檸檬
- 青檸
- 羅甘莓， $\frac{3}{4}$ 杯
- 枇杷
- 荔枝，7粒
- 柑
- 蜜瓜球
- 桑葚， $\frac{3}{4}$ 杯
- 桃駁李
- 橙
- 木瓜，中等大小， $\frac{1}{2}$ 個
- 熱情果
- 水蜜桃
- 梨
- 菠蘿， $\frac{1}{2}$ 杯
- 梅子
- 石榴，小型， $\frac{1}{2}$ 個
- 葡萄乾，2湯匙
- 柿
- 楊桃
- 橘柚
- 蜜柑

蛋白質：每日4-6份

每份（女士）： 早餐、午餐及晚餐各4-6安士 每份（男士）：各6-8安士 早餐、午餐及晚餐

- TLS®高纖蛋白營養飲品
- 罐裝水浸吞拿魚、三文魚或沙甸魚
- 去皮雞肉或火雞肉
- 蛋或蛋白
- 新鮮魚類（三文魚、吞拿魚、沙甸魚、比目魚、紅鯛魚、鱒魚等）
- 精瘦小牛肉
- 紅肉（每週1-2份）（牛肉、豬肉、羊肉、水牛肉或鹿肉）
- 海鮮（蝦、帶子、蜆、龍蝦、墨魚、魷魚、章魚、青口等）
- 丹貝
- 豆腐
- 結構性植物蛋白
- 蔬菜或素漢堡（無麩質）

乳製品：每天1-2份

正在進行零乳製品飲食者可以略過

- 低脂牛奶
- 低脂芝士
- 原味希臘乳酪
- 低脂乳酪
- 低脂酸忌廉

好脂肪：每日2份

- 油類（橄欖、牛油果、椰子等）
- 牛油果，中等大小， $\frac{1}{2}$ 個
- 堅果與籽類

TLS® 修身咖啡

將一包份量加入7安士的水中，
拌勻。熱水或冷水均可。
於餐前30-60分鐘飲用，以獲得最佳效果（亦可於其他時候飲用）。
• 也可依個人口味適當增減水量。

其他注意事項：

- 無酒精
- 水分（每天至少8杯）
- 補充品（可增加額外的TLS營養補充品；若無禁忌症，均可一起食用）
- 運動（每週至少3天）

TLS 教練：_____

網站：_____

電話：_____