

# 長期持續維持飲食計畫

## 為何適合您？

您現在達到了健康體重，想要保持健康的生活模式。您希望進行可讓您專注在維持理想身體組成，但又有一定的彈性及可偶而放縱的計畫！

## 長期持續維持飲食計畫全日飲食範例：

以下是可供您參考的飲食範例及部分可供選擇的食物。每天都要飲用至少8杯水（每杯240毫升），及根據您的健康管理目標以及建議搭配營養素。



**早餐**  
新鮮蔬菜蛋沙拉



**早點**  
蛋白質飲品



**午餐**  
越式雞肉沙拉



**午點**  
番茄炒蔬菜



**晚餐**  
豆腐炒菇類



攝取足夠的水分

## 白腎豆萃取物

幫助減緩碳水化合物的吸收

## LeptiCore®專利配方

抑制食慾，增加飽足感

## 綠咖啡豆萃取物

可促進新陳代謝，有助於維持窈窕

## 共軛亞麻油酸

含有人體必需脂肪酸，可促進新陳代謝

## 南非醉茄根葉萃取物

幫助維持好心情

## 乳清蛋白、大豆蛋白

補充優質蛋白質

## 非洲芒果種子萃取物

促進新陳代謝，有助於維持窈窕

# 長期持續維持飲食計畫食物表

早餐：1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份全穀類

早點：1份蛋白質類點心和/或1份乳製品、1份水果

午餐：1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份好脂肪、1份水果

午點：1份蛋白質類點心和/或1份乳製品

晚餐：1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份低升糖指數碳水化合物、1份好脂肪、1份全穀類

晚點：1份蔬菜

## 蔬菜： 每日7-13份

每份1-2杯，除非特別標示

- 黃豆芽
- 瓜類（胡瓜、葫蘆瓜）
- 木耳
- 綠豆芽
- 洋葱
- 甘藍
- 高麗菜
- 白菜類
- 芥菜
- 萵苣
- 冬瓜
- 玉米筍
- 小黃瓜
- 苦瓜
- 甜椒（青、黃、紅椒）
- 綠花椰菜
- 胡蘿蔔
- 新鮮雪裡紅
- 蘿蔔
- 韭黃
- 油菜、油菜花
- 空心菜
- 青江菜
- 美國芹菜
- 紅鳳菜
- 龍鬚菜
- 白花椰菜
- 韭菜花
- 金針
- 茄子
- 秋葵
- 蕃茄（大）
- 牛蒡
- 筍類
- 苜宿芽
- 地瓜葉（蕃薯葉）
- 莧菜類
- 白鳳菜
- 川七
- 菠菜
- 葱、蒜
- 美生菜
- 蕃茄汁（無鹽），1/2杯
- 蕃茄醬，2湯匙
- 蔬菜汁（無鹽），1/2杯
- 蔬菜湯（低脂），1/2杯
- 菇類

## 蛋白質： 每日3-5份

女性1份為120-180公克  
（約為1個手掌大小）；早、  
午及晚餐各1份，點心60-90公克  
男性1份為180-240公克  
（約為1.5-2個手掌大小）；早、午  
及晚餐各1份，點心60-90公克

- 全蛋
- 蛋白
- 紅肉（只限每週1-2份）  
（牛肉，豬肉或羊肉）
- 魚肉、海鮮
- 豆腐
- 瘦白肉（去皮）
- 蛋白質飲品（1份點心為1杯）

植物性蛋白質

- 豆類（黃豆，毛豆，黑豆）
- 奇亞籽（4大匙）
- 豆漿
- 螺旋藻（2大匙）
- 豆腐

## 水果： 每日2份

每份為一個拳頭大小或1杯水果，  
除非特別標示

- 蘋果
- 綠香蕉
- 莓類（藍莓、  
草莓、覆盆莓、  
黑莓，3/4杯）
- 哈密瓜
- 櫻桃，12大粒
- 新鮮無花果，2粒
- 柚子
- 葡萄
- 番石榴
- 奇異果
- 檸檬
- 荔枝，7粒
- 橘子
- 桃子
- 木瓜，1/2中個
- 百香果
- 梨
- 李子
- 石榴，1/2小個
- 柿子，1/2個
- 楊桃
- 枇杷
- 蓮霧
- 山竹
- 火龍果
- 棗子

## 全穀類： 每日2份

每份1/2杯

- 大麥
- 蕎麥
- 小麥
- 米
- 黑麥
- 北非小米
- 麵條
- 全麥義式麵食
- 全麥蕎麥麵
- 燕麥
- 無糖燕麥片
- 藜麥
- 全麥穀片

## 好脂肪： 每日2份

- 油（橄欖油、酪梨油、椰子油）
- 酪梨（中），1/2個
- 堅果和種子

## 乳製品： 每日0-2份

不吃乳製品者，可以省略

- 低脂牛奶
- 低脂乳酪
- 低脂或脫脂希臘乳酪

## 低升糖指數碳水化合物： 每日1份

每份1/2杯

- 豆類
- 地瓜、南瓜

## 其他細則：

- 體內環保（7天）
- 適量飲酒
- 不攝取精緻澱粉
- 水（每天至少8杯）
- 營養素補充（根據您的健康管理目標需要）
- 運動（每週3-5天）

建議運動後30分鐘內攝取一份蛋白質點心或是蛋白質飲品，如果您無法在時間內攝取蛋白質點心，蛋白質飲品為最適合您的選擇