

(T)LS[®]



全新生活™
30天啟動窈窕食譜

第一階段 每日食物份量

蔬菜：
無限量 (1份 = 1-2杯)

水果：
3份 (1份 = 1杯/
一顆中等大小水果)

蛋白質：
2份 (1份 = 90克)

好脂肪：
2份 (1份 = 1大匙 =
15毫升)

第一階段 早餐

綜合蔬菜蘋果沙拉

- 高麗菜：盡量多
- 黃瓜：盡量多
- 紅蘿蔔：盡量多
- 西洋芹：盡量多
- 豌豆苗：盡量多
- 蘋果：一顆中型，去皮去核切塊

將所有材料混在一起，淋上適量醋和赤藻糖醇

蒸蔬菜

- 紅白蘿蔔：盡量多
- 各式菇類：盡量多
- 時蔬：盡量多
- 當歸：適量

將所有材料放入電鍋蒸熟即可

西班牙蔬菜早餐

- ½杯青椒，切塊
- ¼杯洋蔥，切塊
- ¼杯蘑菇，切塊
- 1杯菠菜，切碎
- 新鮮莎莎醬

在不沾鍋中，用中火將青椒、洋蔥塊、蘑菇和菠菜翻炒1-2分鐘，盛放於碗中，然後淋上新鮮莎莎醬。

方便攜帶早餐

因為當您快要遲到，您需要一些方便攜帶或您可以在車上食用的食物，記住，切勿省略一頓正餐！

我們建議您在冰箱裡常備幾個水煮蛋，方便您外出時隨時作為早餐。

便攜式保鮮盒

- ¼-½個酪梨切片
- 幾片番茄或1把小番茄
- 1顆小顆的蘋果

絲瓜蛤蜊味薑絲湯 (4人份)

- 700毫升蛤蜊高湯
- 100克絲瓜
- 半根薑

絲瓜削皮切塊，薑切片，將蛤蜊高湯燒滾，放入薑片。水滾後，放入絲瓜煮至絲瓜變軟。再加入米酒去腥及少許鹽巴調味。(米酒可加可不加)。

泰式涼拌青木瓜絲

- 100克青木瓜
- 25克紅蘿蔔：
- 100克黃瓜
- 1顆檸檬(榨汁)
- 調味料：辣椒 0.5根(切細)、魚露 1大匙、赤藻糖醇適量、鹽巴適量

青木瓜先以冰塊加水冰鎮10分鐘後，並和紅蘿蔔和小黃瓜一起刨絲。將青木瓜絲、紅蘿蔔絲和小黃瓜絲放入鍋中，並加入調味料和檸檬汁，將所有材料拌勻。冷藏兩小時後即可食用

第一階段 點心

簡單點心

- 1份水果
- 或
- 1份水果加您最愛的蔬菜



第一階段 午餐與晚餐

三菇雞枸杞湯 (4人份)

- 500毫升去油雞高湯
- 100克鴻喜菇
- 200克金針菇
- 200克杏鮑菇
- 適量枸杞
- 半根薑

金針菇和鴻喜菇根部切掉掰開洗淨，薑切片。杏鮑菇切塊，取一湯鍋，加入杏鮑菇塊、金針菇、鴻喜菇、枸杞、薑片和雞湯煮滾。

蒜炒蕃茄和四季豆(4人份)

- 4瓣大蒜
- ½杯洋蔥，切塊
- 400公克四季豆
- 1大匙橄欖油
- ½小匙鹽
- 3大匙濃縮蕃茄泥
- 1杯小蕃茄

將四季豆洗淨瀝乾。炒洋蔥，接著倒入四季豆，大蒜與鹽。以中大火炒5分鐘或至洋蔥微焦。倒入蕃茄泥與蕃茄後攪拌。加入足夠的水覆蓋住四季豆。蓋上鍋蓋，煮30分鐘。30分鐘後鍋內應該還有25%的水分。嚐嚐豆子，決定是否還要去掉更多水分。

海苔卷蔬菜絲

- 1大片海苔片
- 30克豆芽菜
- 20克紅蘿蔔
- 30克小黃瓜
- 50克彩椒
- 90克苜蓿芽

先將所有蔬菜洗淨，紅蘿蔔和小黃瓜刨絲，彩椒切條。將所有蔬菜燙熟冰鎮並瀝乾（除了苜蓿芽）。海苔上先鋪一些豆芽菜和苜蓿芽，再放上紅蘿蔔絲、小黃瓜絲和彩椒條，再鋪一些豆芽菜和苜蓿芽，捲起來。

蒜泥雞肉

- 適量蒜泥
- 各式蔬菜：盡量多種類，量也盡量多
- 90公克雞胸肉

用去油高湯稍微炒一下蔬菜，雞胸肉蒸熟撥絲，拌上蒜泥即可。

烤白魚配沙拉

- 1片白魚片
- 1杯菠菜
- ½杯櫛瓜，切片
- ½杯球芽甘藍，切塊
- 2根蔥，切碎
- 1把荸薺
- 1顆梨子，切片

將魚和梨置於烤架上。燒烤至熟。在不沾鍋中，拌炒櫛瓜、球芽甘藍和蔥。將炒過的蔬菜鋪在新鮮菠菜上，再放上荸薺和梨子，並淋上米醋。

白花椰菜炒飯

- 1顆白花椰菜
- 1大匙橄欖油
- 1大匙大蒜
- 1杯胡蘿蔔，切塊
- 1杯蘑菇，切塊
- 2顆雞蛋，打散
- 3大匙低鈉醬油
- 2根蔥，切碎

將白花椰菜放入食物處理機/攪拌器中。切至約米粒大小，在煎鍋中加入橄欖油、大蒜、胡蘿蔔、白花椰菜、蘑菇、醬油和蛋液攪拌均勻，翻炒1-3分鐘或根據個人喜好調整時間。最後撒上蔥花，並以鹽與黑胡椒調味。

亞洲式高溫快炒

- 將您最喜歡的蔬菜切塊：
- 綠花椰菜、白花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、彩椒、蘑菇
 - 將1-2瓣新鮮大蒜和一小塊新鮮生薑切碎
 - 新鮮羅勒葉（依個人喜好）

- 在大炒鍋中混合：
- 1大匙橄欖油
 - ¼杯低鈉蔬菜高湯
 - ¼杯低鈉醬油（如果只炒一人份則減量）

大火加熱至將要沸騰時，放入新鮮的大蒜和薑。45秒至1分鐘後，首先投入最耐煮的蔬菜（小心熱湯汁濺出）。然後加入較快熟的蔬菜，繼續拌炒，調至小火並在鍋中拌炒直至變軟。

預先準備適量烤熟的雞肉或蝦，或是用另外一個盤子用同樣的醬汁將其炒熟。蔬菜炒熟時，將雞肉或蝦和新鲜羅勒加入鍋中。

享受這道風味濃郁的佳餚；您甚至都不再想念米飯！

燒烤鮭魚佐時蔬

- 1大匙義大利香醋
- 2大匙切碎的羅勒
- 1小匙特級初榨橄欖油
- 1片鮭魚
- 1杯菠菜
- 1顆蕃茄，切片

在煎鍋上刷油，加熱至滋滋作響。放入鮭魚，有皮的面朝下。加入蕃茄以及一半的羅勒。烹煮3-4分鐘。將鮭魚與蕃茄翻面，繼續烹煮2-3分鐘直到鮭魚煮透但肉質仍軟嫩的熟度。將菠菜倒入餐盤，鋪上蕃茄片，再放上鮭魚。撒上幾滴橄欖油與義大利香醋，以及剩餘的羅勒葉。

辣味快瀆

- 各式蔬菜：盡量多種類，量也盡量多
- 90公克豆腐
- 去油高湯
- 少量醬油
- 適量七味粉

將所有材料放入鍋內快瀆



第二階段 每日食物份量

蔬菜：
10-13份 (1份 = 1-2杯)

水果：
1份 (1份 = 1杯/
1個中等大小的水果)

蛋白質：
3份 (女性: 1份 = 120-180克)
(男性: 1份 = 180-240克)

好脂肪：
2份 (1份=1大匙=15毫升)

第二階段 早餐

菠菜蘑菇烤蛋(6人份)

- 950毫升液體蛋白
- 1杯蘑菇
- 3杯菠菜
- 鹽與胡椒少許

將所有材料放入已先噴上防沾食物油的玻璃烤皿中，以177度烘烤45分鐘。此為6人份份量，可放入冰箱，要吃的時候微波加熱即可。

西班牙雞肉早餐

- 90公克雞胸肉，切片
- ½杯青椒，切塊
- ¼杯洋蔥，切塊
- 1杯蘑菇，切塊
- 1杯菠菜，切碎
- 新鮮莎莎醬

在不沾鍋中，用中火將雞肉炒熟。加入青椒、洋蔥塊、蘑菇和菠菜，翻炒1-2分鐘，盛放於碗中，然後淋上新鮮莎莎醬。

水炒蛋

- 1顆全蛋
- 2顆蛋白
- 鹽少許

將全蛋、蛋白和鹽攪拌均勻，在炒鍋中加入和蛋液同等量的水，清水大火煮開，轉中小火，輕輕倒入蛋液，等到底部凝固再用鍋鏟翻動，炒到水份收乾就可以裝盤。

義式油醋雞肉沙拉

- 120公克蒸雞胸肉絲
- 100公克蘿蔓生菜絲
- 100公克西洋芹
- 100公克彩椒，切片
- 適量紅酒醋
- 1大匙橄欖油

將所有材料拌勻即可

滷雞腿 (4人份)

- 6隻去皮雞腿：
- 1個滷包
- 150毫升醬油
- 約3片薑片

雞腿去皮洗淨，薑切片。取一湯鍋，將去皮雞腿、滷包、醬油和薑片放入鍋內滷至入味

希臘煎蛋捲

- 2個雞蛋
- 5個小番茄，切半
- 3顆卡拉瑪塔橄欖(kalamata olive) 去核切碎
- 1-2根蔥切碎
- 黑胡椒和鹽

如果您還沒有掌握如何煎蛋捲，將所有原料一起攪拌，在鍋中加入橄欖油或椰子油，倒入攪拌好的原料拌炒。



第二階段 點心

*備註：第一階段的點心也可用於此階段。

全新生活™即享雪克

- 240毫升水
- 1或2匙全新生活™即享雪克香濃巧克力口味或濃醇香草口味

均勻攪拌後並立即飲用。

神奇綠巨人巧克力奶昔

- 240毫升水
- 2匙全新生活™即享雪克香濃巧克力口味
- 1大把菠菜
- 3-4顆冰塊（依個人喜好）

在攪拌器中混合，立即飲用。

（在30天啟動窠窠結束後，您可以加入1大匙杏仁醬）

香濃巧克力香蕉

- 240毫升水
- 2匙全新生活™即享雪克香濃巧克力口味
- 1大把菠菜
- ½根大香蕉或1根小香蕉
- 1大匙奇亞籽（植物性蛋白質）
- 3-4顆冰塊（依個人喜好）

在攪拌器中混合，立即飲用。



全新生活™摩卡雪克

- 240毫升水
- 2匙全新生活™即享雪克香濃巧克力口味或濃醇香草口味
- 1包全新生活™非洲芒果輕嫵咖啡
- 3-4顆冰塊（依個人喜好）

在攪拌器中混合，立即飲用。

黃瓜香草綠茶拿鐵雪克

- 240毫升水
- 2匙全新生活™即享雪克濃醇香草口味
- 1大把菠菜
- 小塊新鮮小黃瓜
- 1小匙抹茶粉
- 3-4顆冰塊（依個人喜好）

在攪拌器中混合，立即飲用。

蘋果派雪克

- 240毫升水
- 2匙全新生活™即享雪克濃醇香草口味
- 少許肉桂粉
- ½顆蘋果切丁（新鮮或冰凍更佳）
- 3-4顆冰塊（依個人喜好）

在攪拌器中混合，立即飲用。

薄荷三葉草雪克

- 240毫升水
- 2匙全新生活™即享雪克濃醇香草口味
- 2滴薄荷香精
- 1大把菠菜
- 3-4顆冰塊（依個人喜好）

在攪拌器中混合，立即飲用。

奇亞籽水果布丁

1把您最喜歡的莓果，搭配自製奇亞籽布丁
如何製作奇亞籽布丁：（純素/植物性蛋白質）
使用小的寬口容器，將1大匙奇亞籽浸入118
毫升草莓/奇異果口味的Ultimate Aloe® 蘆薈
汁，並置於冰箱中過夜。



第二階段 午餐與晚餐

咖哩海鮮煲

- 去油高湯
- 50公克洋蔥：
- 120公克各式海鮮
- 咖哩粉適量

熱鍋後乾炒洋蔥至熟爛，加入高湯及海鮮至滾熟，再依個人口味加入咖哩

杏仁花椰菜 (4人份)

- 2小匙檸檬汁
- 10杯綠花椰菜
- 2瓣大蒜
- ½小匙薑末
- ½杯杏仁片，烤過
(無堅果飲食者省略此材料)
- 1-2小匙赤藻糖醇
- ¼杯低鈉醬油
- 2大匙橄欖油

使用不沾鍋，以橄欖油拌炒綠花椰菜約2分鐘或至微脆口感。加入大蒜，拌炒1分鐘。加入醬油、赤藻糖醇與薑末拌炒1-2分鐘或直到赤藻糖醇融化。撒上檸檬汁和杏仁片。

香菇蒸雞 (2人份)

- 240克雞胸肉
- 12小朵香菇
- 醃料：薄鹽醬油2大匙和香菇水

雞肉切塊放入醃料拌勻醃2-3個小時，放入器皿中擺上香菇，電鍋外鍋加入一杯水，放上蒸盤，按下電鍋開關，蒸好跳起後就完成。



海苔卷蔬菜絲

- 1大片海苔片
- 30克豆芽菜
- 20克紅蘿蔔
- 30克小黃瓜
- 50克彩椒
- 90克苜蓿

先將所有蔬菜洗淨，紅蘿蔔和小黃瓜刨絲，彩椒切條，將所有蔬菜燙熟冰鎮並瀝乾(除了苜蓿芽)，海苔上先鋪一些豆芽菜和苜蓿芽，再放上紅蘿蔔絲、小黃瓜絲和彩椒條，再鋪一些豆芽菜和苜蓿芽，捲起來。

烤白魚配沙拉

- 1片白魚片
- 1杯菠菜
- ½杯櫛瓜，切片
- ½杯球芽甘藍，切塊
- 2根蔥，切碎
- 1把荸薺
- 1顆梨子，切片

將魚和梨置於烤架上。燒烤至熟。在不沾鍋中，拌炒櫛瓜、球芽甘藍和蔥。將炒過的蔬菜鋪在新鮮菠菜上，再放上荸薺和梨子上，並淋上米醋。

烤香魚套餐

- 香魚：2尾

將香魚抹上鹽巴，放入烤箱烤熟

白菜滷 (4人份)

- 去油高湯
- 1000克大白菜
- 3朵香菇
- 60克紅蘿蔔
- 2根青蔥
- 調味料：醬油2大匙、胡椒粉½小匙

洗淨青蔥切段，香菇泡軟切片狀，紅蘿蔔和大白菜切塊，將調味料攪拌均勻，取一鍋將白菜塊、紅蘿蔔塊、青蔥段、香菇片和調味料加入，燜煮約20分鐘即可裝盤。

中式高麗菜蒸鱸魚 (2人份)

- 2片鱸魚排
- 1條辣椒切碎
- 1小匙新鮮薑末
- ½顆高麗菜
- 2瓣大蒜，切碎
- 2大匙低鈉醬油
- 2小匙橄欖油

將辣椒粉、薑與鹽撒在魚上。高麗菜蒸5分鐘。將魚鋪放在高麗菜上繼續蒸5分鐘，直到完全蒸熟。蒸魚的同時，在小鍋內倒入油，加入大蒜，煎到稍微焦黃。將高麗菜及魚裝到盤中。撒上醬油，然後倒入大蒜與油。



白花椰菜炒飯

- 1顆白花椰菜
- 1大匙橄欖油
- 1大匙大蒜
- 1杯胡蘿蔔，切塊
- 1杯蘑菇，切塊
- 2顆雞蛋，打散
- 3大匙低鈉醬油
- 2根蔥，切碎

將白花椰菜放入食物處理機/攪拌器中。攪拌至米粒大小。在煎鍋中加入芝麻油、大蒜、胡蘿蔔、白花椰菜、蘑菇、醬油和雞蛋。攪拌均勻，翻炒1-3分鐘或直至所需的程度。撒上蔥花並以鹽與黑胡椒調味。



茶碗蒸

- 去油高湯
- 1顆全蛋
- 2顆蛋白
- 2尾蝦

蛋：高湯的比例為1：2。先把蛋打散，加入放涼的高湯，加點鹽巴攪拌均勻。利用篩網過濾1~2次，將蛋筋及雜質倒掉。將過濾好的蛋液倒入容器內，再將蝦子放入，電鍋外鍋內注水1杯，記得將鍋蓋留一點縫



燒烤鮭魚佐時蔬

- 1大匙義大利香醋
- 2大匙切碎的羅勒
- 1小匙特級初榨橄欖油
- 1片鮭魚
- 1杯菠菜
- 1顆蕃茄，切片

在煎鍋上刷油，加熱至滋滋作響。放入鮭魚，有皮的面朝下。加入蕃茄以及一半的羅勒。烹煮3-4分鐘。將鮭魚與蕃茄翻面，繼續烹煮2-3分鐘直到鮭魚煮透但肉質仍軟嫩的熟度。將菠菜倒入餐盤，鋪上蕃茄片，再放上鮭魚。撒上幾滴橄欖油與義大利香醋，以及剩餘的羅勒葉。

