

# 7天排毒飲食計劃



早餐  
蔬菜奄列



上午小食  
蔬果奶昔



午餐  
翠玉瓜西蘭花炒雞肉



下午小食  
蔬菜拼盤



晚餐  
香辣胡蘿蔔湯



小食（選擇性）  
水果

## 這為何適合你：

你想快速啟動你的減重之旅，並從TLS®體重管理計劃中獲得最大好處。無論你是首次參加TLS計劃，還是陷入減重停滯期，這7天排毒計劃可助你抑制對高糖、高鹽及高脂食物的慾望，支援你的體重管理成果。

## 排毒計劃的每一天：

以下是一些供你參考的食物選擇。每天最少飲用8杯（每杯8安士）水，並根據你的個人體重管理檔案建議使用營養補充品。NutriClean®腸道營養纖維粉、Isotonix OPC-3®沖飲、Isotonix®綜合維他命沖飲、TLS®Core高效修身配方健醃·控脂二合一，以及Curcumin Extreme™薑黃精華 - 補肝排毒配方能助你達致最佳效果。



**NutriClean腸道營養纖維粉：**有助保持消化系統健康

**Isotonix OPC-3沖飲：**提供天然抗氧化物

**Isotonix綜合維他命沖飲：**支援食物轉化為能量

**TLS CORE高效修身配方健醃·控脂二合一：**有助抑制碳水化合物吸收

**Curcumin Extreme薑黃精華 - 補肝排毒配方：**有助維持細胞健康和完整

\*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。

這些產品並不供作診斷、治療、治癒或預防任何疾病之用。

# 排毒食物表

早餐：3份蔬菜、1份水果、1份蛋白質  
上午小食：1份水果、1份蔬菜  
午餐：1份蛋白質、3份蔬菜、1份優質脂肪  
下午小食：1份水果、2份蔬菜  
晚餐：3份蔬菜、1份優質脂肪

## 蔬菜

每日份量不限

1份：½-1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  
寬葉羽衣甘藍  
青瓜  
蒲公英嫩葉  
茄子  
菊苣  
四季豆  
青豆  
菊芋  
沙葛  
羽衣甘藍  
芥蘭頭  
大蔥  
任何種類的生菜

蘑菇  
秋葵  
洋葱  
紅菊苣  
小蘿蔔  
大黃  
蕪菁甘藍  
德國酸菜  
葱  
荷蘭豆  
金絲南瓜  
菠菜  
炒青菜 (不加醬料)  
夏南瓜  
新鮮番茄  
無鹽番茄汁, ½杯  
番茄醬, 2湯匙  
番茄醬 (不加糖), ½杯  
無鹽蔬菜汁, ½杯  
馬蹄  
西洋菜  
翠玉瓜

## 水果

每日3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, ½隻或1隻 (小)  
莓果 (黑莓、藍莓、波森莓、鵝莓、羅甘莓、桑葚、士多啤梨、覆盆子), ¾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, ½杯或10顆  
番石榴  
蜜瓜  
奇異果  
金桔, 4粒 (中等大小)  
檸檬  
青檸  
枇杷

荔枝, 7粒  
柑橘  
桃駁李  
橙  
木瓜, ½個 (中等大小)  
熱情果  
桃  
梨  
菠蘿, ½杯  
布林  
石榴, ½個 (小型)  
提子乾, 2湯匙  
柿  
楊桃  
紅桔

## 蛋白質

每日2份

1份：3安士，特別註明除外

去皮雞肉或火雞肉  
雞蛋2隻  
蛋白3個  
新鮮魚類 (三文魚、吞拿魚、鱈魚、沙甸魚、比目魚、蝦、龍蝦、紅鯛魚、鱒魚等)  
罐裝水浸吞拿魚、三文魚或沙甸魚

### 素食選項\*

奇亞籽 (2-3湯匙)  
鷹嘴豆1杯 (非罐頭)  
大麻籽 (3-4湯匙)  
小扁豆1杯 (非罐頭)  
營養酵母 (2湯匙)  
有機非基因改造天貝, 3安士  
有機非基因改造豆腐, 6安士  
藜麥, 小食：半杯；正餐：1杯  
螺旋藻 (2湯匙)

\*請下載純素和素食者手冊以獲取更多資訊。

## 其他注意事項：

不加糖或人工甜味劑  
不飲用酒精飲品  
拒絕咖啡、汽水或其他含咖啡因飲料  
不吃乳製品、穀物或澱粉  
水 (每日最少8杯)  
每天早上空腹飲用1杯含半顆檸檬汁的溫水。  
營養補充品：TLS® Core高效修身配方健醣、控脂二合一、Isotonix®綜合維他命沖飲、NutriClean®腸道營養纖維粉、Isotonix OPC-3®沖飲、Curcumin Extreme™薑黃精華 - 補肝排毒配方

## 排毒貼士：

請勿進行劇烈運動，即使你有運動的習慣。相反，嘗試以瑜伽、步行或溫和的伸展運動代替。

保持充足的休息和睡眠。在排毒計劃最初幾天，你可能會覺得比平常較累。但一星期後，你會感到充滿活力。

使用調味料和香草、少量低鈉醬油、鹽、胡椒和醋來煮食。  
選擇新鮮或稍為蒸過的蔬菜。

切勿略過正餐。

這是一個適合冥想、聆聽輕鬆音樂及進行其他減壓活動的時間。

思考對自己許下的承諾、你將得到的收穫，以及你將達到的成就。

你參加7天排毒飲食計劃的頻率取決於你的特定需求。有些人選擇一年進行4次排毒計劃 (每3個月一次)，我們則建議你每年進行1-3次排毒計劃。

## 專家提示：

善用新鮮辣椒、墨西哥辣椒、蒜頭、薑、番茜、芫荽、羅勒及其他調味料為食物調味。