



# 短期均速漸進飲食計畫



## 早餐

海苔蔬菜卷



## 早點

蛋白質飲品



## 午餐

茄汁嫩章魚、  
牛蒡蘿蔔湯



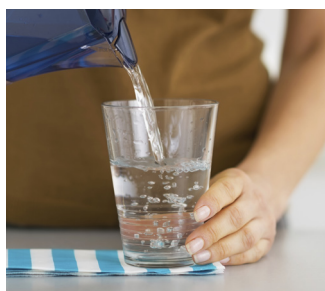
## 午點

嫩豆腐佐柴魚片、  
清蒸茄子



## 晚餐

迷迭香烤魚、  
高湯炒時蔬



## 水

攝取足夠的水分

## 為何適合您：

您正在每天循序漸進地改變生活模式。

## 短期均速漸進飲食計畫的一天：

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），及根據您健康管理目標與建議搭配的營養素。

白腎豆萃取物：  
幫助減緩碳水化合物吸收

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

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

# 短期均速漸進飲食計畫

早餐：1份蛋白質、1-2份蔬菜、1份水果、0-1份好脂肪  
早點：1份蛋白質類點心、1份蔬菜  
午餐：1份蛋白質、2份蔬菜、1份好脂肪、1份全穀類  
午點：1份蛋白質類點心、1份蔬菜、1份水果  
晚餐：1份蛋白質、2-3份蔬菜、1份低升糖指數碳水化合物、1份好脂肪  
晚點：1份蔬菜

## 蔬菜

每日8-10份

每份 $\frac{1}{2}$ -1杯，葉菜類蔬菜為每份1杯

黃豆芽  
瓜類(胡瓜、葫蘆瓜)  
木耳  
綠豆芽  
洋蔥  
甘藍  
高麗菜  
白菜類  
芥菜  
萵苣  
冬瓜  
玉米筍  
小黃瓜  
苦瓜  
甜椒(青椒)  
芥蘭  
胡蘿蔔  
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  
花椰菜  
韭菜花  
金針菜  
茄子  
黃秋葵  
蕃茄(大)  
牛蒡  
筍類  
苜蓿芽  
地瓜葉(蕃薯葉)  
莧菜類  
白鳳菜  
川七  
菠菜  
葱、蒜  
美生菜  
番茄汁(無鹽)， $\frac{1}{2}$ 杯  
番茄醬，2湯匙  
蔬菜汁(無鹽)， $\frac{1}{2}$ 杯  
蔬菜湯(低脂)， $\frac{1}{2}$ 杯  
菇類

## 水果

每日2份

每份為1個拳頭大小或1杯水果，除非特別標示

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

## 好脂肪

每日2-3份

油(橄欖油、酪梨油、椰子油)  
酪梨(中)， $\frac{1}{2}$ 個  
堅果和種子

## 低升糖指數碳水化合物

每日1份

每份 $\frac{1}{2}$ 杯

豆類	藜麥
地瓜、南瓜	紫薯
芋頭	山藥

## 可使用的甜味劑

赤藻糖醇  
偶爾可以使用蜂蜜、龍舌蘭糖漿和椰子糖

## 全穀類

每日1份

每份 $\frac{1}{2}$ 杯

大麥	黑麥
蕎麥	北非小米
小麥	綠豆冬粉
糙米	燕麥

## 蛋白質

每日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  
瘦白肉(去皮)  
蛋白質飲品(每天1份)

## 植物性蛋白質

豆類(黃豆，毛豆，黑豆)  
奇亞籽(4大匙)  
鷹嘴豆(1杯)  
豆漿  
嫩豆腐  
傳統豆腐  
天貝(85公克)

\*想了解更多關於素食者飲食的資訊，  
請下載素食者的蛋白質攝取建議。

## 其他細則：

體內環保(7天)  
杜絕酒精飲品(至少21天)  
水(每日至少8杯)  
不攝取糖份  
不攝取乳製品  
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  
每天寫日誌