



14天密集燃脂飲食計畫



早餐

義式油醋雞肉沙拉



早點

蛋白質飲品

為何適合您：

您堅定承諾想要在短期內透過一個密集燃脂飲食計畫達成健康管理目標。透過計畫您將可以擊退脂肪並讓您在生理和心理上都有所改善，只要有決心去做，目標就可達成。

14天密集燃脂的每一天：

以下是一些您可選擇食物的例子及餐點的建議。每天都要飲用至少8杯水，及根據您的健康管理目標的營養建議。



午餐

烤香魚套餐



午點

蛋白質飲品



建議必要的營養素

白腎豆萃取物 & LeptiCore®

- 幫助減緩碳水化合物吸收
- 抑制食慾,增加飽足感

乳清蛋白、大豆蛋白

- 補充優質蛋白質

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

非洲芒果種子萃取物

- 促進新陳代謝，有助於維持窈窕

建議可搭配的營養素

魚油

含有人體必需脂肪酸EPA（二十碳烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸）、Omega-3脂肪酸，能幫助維持健康酸，能幫助維持健康

菊糖、難消化性麥芽纖維

- 提供水溶性膳食纖維
- 膳食纖維可促進腸道蠕動
- 膳食纖維能增加飽足感



晚餐

咖哩海鮮煲



水

攝取足夠的水分

14天密集燃脂飲食計畫食物表

早餐： 1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份好脂肪
早點： 1份蛋白質飲品、1份水果
午餐： 1份蛋白質、2-4份蔬菜、1份好脂肪
午點： 1份蔬菜、1份蛋白質類點心
晚餐： 1份蛋白質、3-4份蔬菜、1-2份好脂肪
晚點： 1份蔬菜
運動後： 1份蛋白質飲品

蔬菜

每日9-14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、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
苜蓿芽
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）， $\frac{1}{2}$ 杯
蕃茄醬，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1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	柿子， $\frac{1}{2}$ 個
番石榴	楊桃
奇異果	枇杷
檸檬	蓮霧
荔枝，7粒	山竹
	火龍果
	棗子

可使用的甜味劑

赤藻糖醇

蛋白質飲品

每日2份

早點1份蛋白質飲品和

運動後1份蛋白質飲品

*攝取蛋白質飲品，應計算為蛋白質的份數

專家建議：

使用新鮮辣椒、大蒜、薑、洋香菜
香菜和香料增添餐點風味

蛋白質

每日6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
魚肉、海鮮
瘦白肉（去皮雞肉、火雞肉）

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

好脂肪

每日3-4份

油（橄欖油、酪梨油、椰子油）
酪梨（中）， $\frac{1}{2}$ 個

其他細則：

體內環保（7天）
杜絕酒精飲品
不攝取精緻澱粉和全穀類
不攝取糖份
水（每日至少8杯）
營養素補充（根據您的健康管理目標
需要）
運動（每週5-6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
不攝取乳製品