



gotrim™

30日快速啟動計劃食譜

30-Day Jump-Start Recipes



第一階段 早餐

Dr. Nancy簡易班戟

- 2隻雞蛋
- 1條香蕉
- ¼茶匙泡打粉

將所有材料放進攪拌器/VitaMix中混合。
將混合好的材料倒入162–176°C的平底鍋。
可製成8個大小適合的班戟。
你可以把所有班戟吃完，因為在任何飲食計劃中這算是1份蛋白質。

將少量莓果在攪拌器中攪拌，製成不加糖的「糖漿」。

蛋白鬆餅

- 1杯蘆筍，切碎
- ½杯蘑菇，切碎
- ½杯洋蔥，切碎
- ½杯番茄，切碎
- ½杯蛋白

將蘆筍、蘑菇、洋蔥、番茄和蛋白在碗中混合。
將混合液倒入不黏的鬆餅盤中。以176°C焗20–30分鐘。

西班牙雞肉早餐

- 2–3安士雞胸肉，切片
- ½杯青椒，切碎
- ¼杯洋蔥，切碎
- ¼杯蘑菇，切碎
- 1杯菠菜，切碎
- 新鮮莎莎醬

將雞肉放進易潔鑊中，用中火將雞肉慢炒至熟透。
加入青椒、洋蔥、蘑菇和菠菜，煮1–2分鐘。
將混合物放於碗中，然後加入新鮮莎莎醬。

第一階段 小食

簡易版

- 1份水果加1隻水煮蛋
- 或者
- 1份水果加你喜愛的蔬菜



第一階段 每日食物份量

蔬菜：	水果：	蛋白質：	好的脂肪：
無限制	3份	2份	2份
(1份 = 1–2大杯)	(1份 = 1杯/1個中等大小的水果)	(1份 = 3安士)	(1份 = 1茶匙)

蛋白焗蔬菜

- 3個蛋白
- ½杯西蘭花，切碎
- ½杯蘆筍，切碎
- ¼杯新鮮羅勒，切碎
- 1湯匙橄欖油

將油掃上一個小玻璃烤盤上。加入蛋白。加入蔬菜。
以176°C焗20–30分鐘，直至全熟。用鹽及胡椒調味。

方便攜帶早餐

因為當你快要遲到，你需要一些方便的食物，讓你可以在車上用餐……
記住，切勿減少正餐！
我們建議你在雪櫃常備幾隻水煮蛋，方便你趕外出時作為早餐。

便攜式小食

- 2隻水煮蛋（去殼）
- ¼–½個牛油果，切片
- 幾片番茄或1把小番茄
- 1個小蘋果

蔬果奶昔

- 2杯羽衣甘藍
- ½個檸檬，去皮
- 1吋新鮮薑，去皮
- 1條青瓜，略切碎
- 2根芹菜莖
- 1個青蘋果，略切碎
- ½杯水

翻熱簡單小食

前一天晚餐或午餐剩餘的食物，切小份作為小食！

奇亞籽水果布甸

將少量你最喜歡的莓果搭配自製奇亞籽布丁

如何製作奇亞籽布甸；（認可純素食品/素食蛋白質）
將一湯匙的奇亞籽放進一個開口較小的容器，用4安士的Ultimate Aloe™
蘆薈汁（士多啤梨奇異果味）或無糖杏仁奶放進雪櫃浸一晚。

第一階段 午餐與晚餐

烤七彩蔬菜串

- 1隻彩椒，切塊
- ½個洋蔥，切塊
- 1杯大啡菇，切塊
- ½杯車厘茄，切塊
- 淋上特級初榨橄欖油

將蔬菜串在竹籤上。淋上特級初榨橄欖油烤至所有蔬菜熟透。

焗龍脷魚柳配茄子沙律

- 1片龍脷魚柳
- ¼杯茄子，去皮切細塊
- ½湯匙橄欖油
- ¼杯洋蔥，切碎
- ½湯匙酸豆
- 1個番茄，切碎
- 1湯匙新鮮芫荽
- ¼湯匙意大利黑醋

將焗爐預熱至176°C。將龍脷魚柳放入焗爐，焗至魚身呈片狀。用易潔鑊將橄欖油加熱加入茄子並慢炒10分鐘直至軟身。

加入洋蔥、酸豆、番茄、芫荽和意大利黑醋，慢炒2-3分鐘。以少量鹽和胡椒調味。

素生菜卷

- 生菜
- 牛油果，切片
- 番茄，切片
- ½杯翠玉瓜，切片
- ½杯苜蓿芽

將番茄、牛油果、翠玉瓜和苜蓿芽放入生菜葉中。加入黃芥末、鹽和胡椒調味。配搭一碗自製蔬菜湯。

烤白魚配沙律

- 1片白魚魚柳
- 1杯菠菜
- ½杯翠玉瓜，切片
- ½杯抱子甘藍，切碎
- 2條蔥，切碎
- 幾粒馬蹄
- 1個梨，切片

將魚和梨置於烤架上。烤至全熟。用易潔鑊

將翠玉瓜、抱子甘藍及蔥慢炒至全熟。

將已炒熟的蔬菜放在新鮮菠菜上。再放上馬蹄及梨。淋上米醋。

椰菜「炒飯」

- 1個椰菜花
- 1湯匙芝麻油
- 1湯匙蒜頭
- 1杯紅蘿蔔，切細塊
- 1杯蘑菇，切細塊
- 2隻雞蛋，打散
- 3湯匙低鈉豉油
- 2條蔥，切碎

將椰菜花放入食物處理機/攪拌器中。攪拌至米粒大小。

將芝麻油、蒜頭、紅蘿蔔、椰菜花、蘑菇、豉油及雞蛋加進鑊。

拌均並煮1-3分鐘，或按自己喜好決定。

灑上蔥花並以鹽與胡椒調味。

鮮味三文魚沙律

- 3安士三文魚柳
- 1湯匙橄欖油
- 1湯匙低鈉豉油/液體氨基酸
- 1湯匙新鮮蒜頭，切非常碎
- 1湯匙第戎芥末醬
- 2杯西蘭菜，切細塊
- 1杯椰菜花，切細塊
- 1杯紅蘿蔔，切細塊

在淺盤中加入橄欖油、豉油、蒜頭、芥末醬及三文魚。將三文魚醃至少30分鐘。將西蘭花、紅蘿蔔及椰菜花放在鍋中蒸熟。用易潔鑊將三文魚慢煎5-10分鐘。用蔬菜將三文魚伴碟。

翠玉瓜意大利粉

- 2條大翠玉瓜
- ½杯洋蔥，切塊
- 1湯匙橄欖油
- ½杯低糖意大利粉醬
- 少許大蒜粉
- 少許紅辣椒碎

加橄欖油和洋蔥在易潔鑊，炒至軟身，放在一邊備用。將翠玉瓜放入螺旋蔬菜切絲機。加入翠玉瓜、大蒜粉、紅辣椒碎及煮過的洋蔥放入剛才用過的易潔鑊，煮1-2分鐘。在煮菜的同時，用微波爐加熱意粉醬。將炒熟的翠玉瓜混合物放入碗中，然後加入意粉醬。

茄子砂鍋煲

- 1或2條茄子，切片
- 1罐番茄泥（或番茄塊）
- 1盒蘑菇
- 1個大洋葱
- 任何你喜歡的調味料。我們建議使用蒜頭、奧勒岡、羅勒等。

將茄子切成薄片，加入少許芥花油或牛油果油拌勻。放在焗盤上，並放到焗爐（設定低火）焗10-15分鐘。

在砂鍋底部放少許調味料，然後將茄子、蘑菇、洋葱和調味料分層放入。一層層佈上直至放滿。蓋好後以176°C煮1小時。

冷卻、上菜並享用。

亞洲蔬菜小炒

將你要用來作小炒的蔬菜切塊：

- 西蘭花、椰菜花、紅蘿蔔、洋葱、彩椒、蘑菇
- 將1-2瓣新鮮蒜頭和一小塊新鮮生薑切碎
- 新鮮羅勒葉（按個人喜好）

在炒鑊中加入：

- 1湯匙芝麻油
- ¼杯低鈉蔬菜高湯
- ¼杯低鈉豉油（如果只炒一種蔬菜可減量）

大火加熱至將快滾時，放入新鮮的蒜頭和薑。45秒至1分鐘後，首先放入最耐煮的蔬菜（小心熱湯汁濺出）。然後加入較軟的蔬菜，繼續攪拌，調至細火並在鍋中攪拌直至變軟身。

預先準備適量已烤熟的雞肉或蝦，或用其他鑊用相同的調味料將材料煮熟。

在蔬菜準備好之前，將雞肉/蝦及新鮮羅勒葉加進炒鑊。

享受這道風味濃郁的佳餚；你甚至連飯都不用吃！

第二階段 早餐

千層雞蛋和椰菜花蛋糕

- ½個椰菜花
- 青蔥
- 新鮮菠菜
- 3隻雞蛋
- 1隻牛油果，去皮，去核
- 1個檸檬榨汁
- 特級初榨橄欖油
- 少許紅辣椒碎片
- 鹽及胡椒

用刨絲器中將椰菜花磨碎。將1根蔥切碎，然後放進一個大碗，並跟1隻雞蛋和少許鹽攪拌。將橄欖油倒入煎鑊，並以中火加熱。

加入2匙已磨碎的椰菜花。將混合物放入鑊中，並整成圓餅狀。重複以上過程製作第二個圓餅。煎至金黃色，需時約5分鐘，然後小心翻面。再煎3分鐘，然後用碟盛起。

在同一煎鑊中，將餘下2隻雞蛋煎好，放一邊備用。

在一個細碗中，將牛油果搗碎並與檸檬汁混合。加鹽調味。然後佈滿在椰菜花「多士」上面。撒上紅辣椒碎片。在每件椰菜花「多士」上放一隻煎蛋。即刻食用。

如何「堆疊」

將椰菜花蛋糕放在碟上，塗上牛油果混合物，再放上菠菜，在上面加一隻雞蛋，然後再加上莎莎醬或新鮮番茄。

超級班戟

- 2隻雞蛋
- 2匙高纖維蛋白營養飲品 — 雲呢拿味
- 3安士無糖蘋果醬
- 1杯菠菜，切碎
- 少許肉桂與肉荳蔻粉

將雞蛋、高纖維蛋白營養飲品、蘋果醬、菠菜、肉桂和肉荳蔻在碗中混合。用易潔鑊煎至金黃色。

無麵粉蘋果肉桂鬆餅 — 高纖維蛋白營養飲品

這款早餐可隨時隨地增加蛋白質。製作簡單快捷！

- 1隻雞蛋
- 2-3湯匙有機蘋果醬（無糖）
- ¼茶匙泡打粉
- 2匙雲呢拿味的高纖維蛋白營養飲品
- 少許肉桂粉（按自己喜好加入肉荳蔻）
- ¼杯切碎的蘋果片（按自己喜好）
- （完成30日快速啟動計劃後，可添加胡桃或核桃）

將焗爐預熱至204°C，在玻璃容器上掃一層油(5x5)或倒入鬆餅焗盤。烤焗時間可能有所不同 — 鬆餅通常需10-12分鐘。

將雞蛋、蘋果醬和泡打粉混合。加入高纖維蛋白營養飲品。按個人喜好添加蘋果片和調味料。

焗12-18分鐘，撒上肉桂粉。

焗蛋白蔬菜

- 3個蛋白
- ½杯西蘭花，½杯蘆筍，切塊
- ¼杯新鮮羅勒，切碎
- 1湯匙橄欖油

在小玻璃烤盤掃一層油。加入蛋白。加入蔬菜。以176°C焗20-30分鐘，直至全熟。用鹽與胡椒調味。

西班牙雞肉早餐

- 2-3安士雞胸肉，切片
- ½杯青椒，切碎
- ¼杯洋蔥，切碎
- ¼杯蘑菇，切碎
- 1杯菠菜，切碎
- 新鮮莎莎醬

在易潔鑊中，用中火將雞肉炒熟。加入青椒、洋蔥、蘑菇和菠菜，炒1-2分鐘。將混合物放於碗中，然後加入新鮮莎莎醬。

希臘煎蛋捲

- 2隻雞蛋
- 5粒車厘茄，切半
- 3顆卡拉瑪塔橄欖去核切碎
- 1-2條蔥切幼片
- 黑胡椒及鹽

如果你還沒有掌握如何煎蛋捲，將材料一起攪拌並倒進鍋中，用橄欖油、椰子油或芥花油煎炒。



第二階段 每日食物份量

蔬菜：

8-12份
(1份 = 1-2大杯)

水果：

1份 (1份 = 1杯/1個中等
大小的水果)

蛋白質：

3-4份
女性：
1份 = 4-6安士早餐、午餐及
晚餐；2-3安士的小食

好的脂肪：

2份 (1份 = 1茶匙)

男性：

1份 = 6-8安士早餐、午餐及
晚餐2-3安士的小食

第二階段 小食

*備註：第一階段的小食適用於此階段。

簡易高纖蛋白營養飲品

- 1杯水
- 1或2匙朱古力或雲呢拿味高纖蛋白營養飲品

攪拌並立即飲用。

變形俠醫朱古力奶昔

- 1杯水
- 2匙朱古力味高纖蛋白營養飲品
- 1大把菠菜
- 3-4顆冰塊（按自己喜好）

把材料放進攪拌器攪拌，立即飲用。

（在30日快速啟動計劃結束後，你可以加入1湯匙杏仁醬）

朱古力香蕉奶昔

- 1杯水
- 2匙朱古力味高纖蛋白營養飲品
- 1大把菠菜
- ½條大香蕉或1條小香蕉
- 1湯匙奇亞籽（認可純素蛋白質）
- 3-4顆冰塊（按自己喜好）

把材料放進攪拌器攪拌，立即飲用。

Mocha摩卡奶昔

- 1杯水
- 2匙朱古力或雲呢拿味高纖蛋白營養飲品
- 1包修身咖啡
- 3-4顆冰塊（按自己喜好）

把材料放進攪拌器攪拌，立即飲用。

青瓜雲呢拿綠茶鮮奶咖啡奶昔

- 1杯水
- 2匙雲呢拿味高纖蛋白營養飲品
- 1大把菠菜
- 小塊新鮮青瓜
- 1茶匙抹茶綠茶粉
- 3-4顆冰塊（按自己喜好）

把材料放進攪拌器攪拌，立即飲用。

「蘋果批配雪糕」奶昔

- 1杯水
- 2匙雲呢拿味高纖蛋白營養飲品
- 少許肉桂粉
- ½ 蘋果塊（新鮮，急凍更佳）
- 3-4顆冰塊（按自己喜好）

把材料放進攪拌器攪拌，立即飲用。

薄荷三葉草奶昔

- 1杯水
- 2匙雲呢拿味高纖蛋白營養飲品
- 2滴薄荷味香油
- 1大把菠菜
- 3-4顆冰塊（按自己喜好）

把材料放進攪拌器攪拌，立即飲用。



第二階段 午餐與晚餐

繽紛烤蝦串

- 4-6安士蝦
- 1個彩椒，切塊
- ½個洋蔥，切塊
- 1杯大啡菇，切塊
- ½杯車厘茄，切塊
- 淋上特級初榨橄欖油

將蝦和蔬菜串在竹籤上。淋上特級初榨橄欖油。將蝦烤至粉紅色及完全熟透。

烤龍脷魚配茄子沙律

- 1片龍脷魚柳
- ¼杯茄子，去皮切細塊
- ½湯匙橄欖油
- ¼杯洋蔥，切碎
- ½湯匙酸豆
- 1個番茄，切細塊
- 1湯匙新鮮芫荽
- ¼湯匙意大利黑醋

將焗爐預熱至176°C。將龍脷魚柳放入焗爐，焗至魚身呈片狀。用易潔鑊將橄欖油加熱。加入茄子並慢炒10分鐘直至軟身。加入洋蔥、酸豆、番茄、芫荽和意大利黑醋，慢炒2-3分鐘。以少量鹽和胡椒調味。

素生菜卷

- 生菜
- 牛油果，切片
- 番茄，切片
- ½杯翠玉瓜，切片
- ½杯苜蓿芽

將番茄、牛油果、翠玉瓜和苜蓿芽放入生菜葉中。加入黃芥末、鹽和胡椒調味。配搭一碗自製蔬菜湯。

烤白魚配沙律

- 1片白魚魚柳
- 1杯菠菜
- ½杯翠玉瓜，切片
- ½杯孢子甘藍，切碎
- 2條蔥，切碎
- 幾粒馬蹄
- 1隻梨，切片

將魚和梨置於烤架上。烤至全熟用易潔鑊將翠玉瓜、孢子甘藍及蔥慢炒至全熟。將已炒熟的蔬菜放在新鮮菠菜上。再放上馬蹄及梨。淋上米醋。

蔬果豆腐奶昔

- 2杯羽衣甘藍
- ½隻檸檬，去皮
- 1吋新鮮薑，去皮
- 1條青瓜，略切塊
- 2條芹菜莖
- 1隻青蘋果，略切塊
- ½杯水
- 1份有機嫩豆腐

將所有材料倒入攪拌器中。攪拌至均勻。

椰菜花「炒飯」

- 1隻椰菜花
- 1湯匙芝麻油
- 1湯匙蒜頭
- 1杯紅蘿蔔，切細塊
- 1杯蘑菇，切細塊
- 2隻雞蛋，打散
- 3湯匙低鈉豉油
- 2條蔥，切碎

將椰菜花放入食物處理機/攪拌器中。攪拌至米粒大小。將芝麻油、蒜頭、紅蘿蔔、椰菜花、蘑菇、豉油及雞蛋加進煎鍋。拌均並煮1-3分鐘，或按自己喜好決定。灑上蔥花並以鹽與胡椒調味。

鮮美三文魚沙律

- 3安士三文魚柳
- 1湯匙橄欖油
- 1湯匙低鈉豉油/液體氨基酸
- 1湯匙新鮮蒜頭，切碎
- 1湯匙第戎芥末醬
- 2杯西蘭菜，切細塊
- 1杯椰菜花，切細塊
- 1杯紅蘿蔔，切細塊

在淺盤中加入橄欖油、豉油、蒜頭、芥末醬及三文魚。將三文魚醃至少30分鐘。將西蘭花、紅蘿蔔及椰菜花放在鍋中蒸熟。用易潔鑊將三文魚慢煎5-10分鐘。用蔬菜將三文魚伴碟。

翠玉瓜意大利粉配肉丸

- 2個大翠玉瓜
- ½杯洋蔥，切細塊
- 1湯匙橄欖油
- ½杯低糖意粉醬
- 少許大蒜粉
- 少許紅辣椒碎片
- 3安士有機瘦火雞絞肉

在易潔鑊中加入橄欖油和洋蔥。炒至軟身，放在一邊備用。將火雞絞肉團搓成肉丸。將火雞肉丸放在同一煎鑊中，煮至金黃色，放到一邊備用。將翠玉瓜放入螺旋蔬菜切絲機。將翠玉瓜、大蒜粉、紅辣椒碎片及已炒熟的洋蔥放進不黏煎鍋中，煮1-2分鐘。在煮蔬菜時，用微波爐加熱意粉醬。將煮好的翠玉瓜及配料倒進碗中，然後鋪上火雞肉丸和意粉醬。

香辣火雞

- 1磅火雞胸絞肉
- 1個青椒 (或按你喜好) , 切塊
- 1個洋蔥, 切塊
- 1罐切塊的番茄
- 無加糖傳統意粉醬
- 約2杯低鈉蔬菜湯
- 1個小/中型翠玉瓜, 切塊
- 約5-7個蘿蔔, 切片
- 1-2個紅蘿蔔, 切碎
- 1根芹菜, 切碎
- 1瓣蒜頭, 切碎 (或1茶匙大蒜粉)
- 少許孜然
- 2-3湯匙辣椒粉 (調味用)
- 鹽和胡椒粉 (調味用)
- 1湯匙橄欖油

將肉、辣椒、洋蔥、橄欖油、鹽和胡椒粉煮至棕色。
加入番茄，醬料，湯，蔬菜和調味料。
細火慢煮至少一個小時，或直至蔬菜變軟身。

盡情享受吧！



雞肉釀大啡菇

- 2隻中/大型大啡菇，洗淨
- 3安士雞絲
- ¼個洋蔥，切塊
- 1大把菠菜，切碎
- 羅勒、奧勒岡、鹽和胡椒調味

將所有材料混合，並用湯匙將其釀入大啡菇。
在上面鋪上番茄碎或莎莎醬。

然後放到烤盤上的錫紙。
在焗爐以190°C焗25分鐘。

