



# 7天體內環保飲食計畫



早餐  
蒸蔬菜



早點  
四季豆



午餐  
蒜泥雜菜



午點  
高湯炒時蔬



晚餐  
辣味快滷



晚點(選擇性)  
青菜薑絲湯

## 為何適合您：

適合正在追求一個可以達到全面最佳健康及窈窕目標的您。無論是第一次開始您的窈窕計畫或曾經嘗試過健康管理面臨停滯期，7天體內環保計畫的目的在於藉由滿滿7天的蔬果飲食、蛋白質及好脂肪，溫和的排除體內雜質，減少身體對糖分的依賴，增強身體對碳水化合物的反應，抑制對甜食以及油膩食物的需求，將可幫助你達到健康及窈窕目標。

## 7天體內環保的一天：

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。

### 建議必要的營養素

#### 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
- 膳食纖維能使糞便較柔軟而易於排出

#### 朝鮮薊萃取物

- 具有多種作用，能幫助消化

#### 建議可搭配的營養素

##### 益生菌

- 提供益菌，促進消化道健康
- 幫助維持消化道機能

##### 消化酵素

- 幫助消化
- 幫助身體維持消化道功能

##### 植物營養素

- 提供綠色蔬菜營養素

##### 蘆薈汁

- 幫助維持消化道機能
- 調節生理機能
- 促進新陳代謝

##### 維生素，礦物質

- 是參與、協助人體新陳代謝不可或缺的重要分子

# 7天體內環保食物表

早餐：3份蔬菜、1份水果、1份蛋白質  
早點：1份水果、1份蔬菜  
午餐：1份蛋白質、3份蔬菜、1份好脂肪  
午點：1份水果、2份蔬菜  
晚餐：1份好脂肪、3份蔬菜  
晚點：1份蔬菜

## 蔬菜

無限量

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  
高苳  
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  
首宿芽  
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3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

## 好脂肪

每日2份

每份1大匙

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

## 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

## 其他細則：

不攝取五穀類或精製澱粉  
無糖分或人工甜味料  
無酒精、咖啡因、汽水或任何含咖啡因飲料  
不能吃垃圾食物  
蔬菜（想吃就盡量吃）  
水果（每天3份）  
水（每天至少8杯水）  
每天早上一杯溫水加半顆檸檬  
建議搭配：可加速成功的建議營養素

## 蛋白質

每日2份

每份90公克蛋白質，除非特別標示

魚肉、海鮮  
全蛋（2個）  
蛋白（3個）  
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（2-3s 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。

## 溫馨小提示：

- 不要省去任何一餐（盡量將食物平均配於一日之三餐外加點心）
- 吃得簡單
- 調味可使用香料跟香草，少量的低鈉醬油、鹽、胡椒、薑以及芥末
- 蔬果內含的天然成分會幫助加速體內環保。大量休息跟充足的睡眠也可以幫助。不過，前幾天您會覺得比平常還累。但在7天的蔬菜飲食結束時，您應該會充滿活力。
- 不要做太耗費力氣的運動，即便那是您的習慣。除了激烈運動，您可以做瑜珈以及溫和的伸展。這段時間適合沉思，可以聽聽幫助放鬆的音樂以及從事紓壓活動。
- 想想對自己許下的承諾！您可以得到什麼，及獲得多少成就感。

視您的日常所需來決定您要多久做一次體內環保週。有些人選擇一年做四次（每三個月做一次）。建議您每年做一到三次。