



長期持續維持飲食計畫



早餐

新鮮蔬菜蛋沙拉



早點

蛋白質飲品



午餐

越式雞肉沙拉



午點

蒸魚



晚餐

豆腐炒菇類



水

攝取足夠的水分

為何適合您？

您現在達到了健康體重，想要保持健康的生活模式。您希望進行可讓您專注在維持理想身體組成，但又有一定的彈性及可偶而放縱的計畫！

長期持續維持飲食計畫全日飲食範例：

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），及根據您的健康管理目標以及建議搭配營養素。

白腎豆萃取物：
幫助減緩碳水化合物的吸收

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

長期持續維持飲食計畫食物表

早餐：1份蛋白質、2份蔬菜、1份全穀類、1份好脂肪
早點：1份蛋白質類點心和/或1份乳製品、1份水果
午餐：1份蛋白質、2-3份蔬菜、1份好脂肪、1份水果
午點：1份蛋白質類點心
晚餐：1份蛋白質、2-4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7-10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、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

乳製品

每日0-1份

不吃乳製品者，可以省略

低脂牛奶
低脂乳酪
低脂或脫脂希臘乳酪

水果

每日2份

每份為一個拳頭大小或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

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

低升糖指數碳水化合物

每日1份

每份 $\frac{1}{2}$ 杯

豆類	山藥
地瓜、南瓜	芋頭
紫薯	藜麥

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

蛋白質

每日4-5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

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份

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

其他細則：

體內環保（7天）
酒精飲品（一週最多3份）
不攝取精緻澱粉
不攝取糖份
水（每天至少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