

7天體內環保飲食計畫

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天體內環保的每一天：

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。



早餐
蒸蔬菜



早點
四季豆



午餐
蒜泥雜菜



午點
豆薯



晚餐
辣味快滷



晚點（選擇性）：
青菜薑絲湯



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

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
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份蛋白質、1份好脂肪、3份蔬菜
晚點：1份蔬菜

蔬菜： 無限量

每份1-2杯，除非特別標示

- 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
- 苜宿芽
- 地瓜葉（蕃薯葉）
- 莧菜類
- 白鳳菜
- 川七
- 菠菜
- 蔥、蒜
- 美生菜
- 蕃茄汁（無鹽），1/2杯
- 蕃茄醬，2湯匙
- 蔬菜汁（無鹽），1/2杯
- 蔬菜湯（低脂），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
- 綠香蕉
- 莓類（藍莓、草莓、覆盆莓、黑莓，3/4杯）
- 哈密瓜
- 櫻桃，12大粒
- 新鮮無花果，2粒
- 柚子
- 葡萄
- 番石榴
- 奇異果
- 檸檬
- 荔枝，7粒
- 橘子
- 桃子
- 木瓜，1/2中個
- 百香果
- 梨
- 李子
- 石榴，1/2小個
- 柿子，1/2個
- 楊桃
- 枇杷
- 蓮霧
- 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，
葡萄籽油）

方法：

- 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

- 豆漿
- 魚肉、海鮮
- 豆腐
- 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（4大匙）
- 豆漿
- 螺旋藻（2大匙）
- 豆腐

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）。建議您每年做到三次。