短期加速衝刺飲食計畫

為何適合您：

您願意信守對自己的承諾，全力去進行可達成健康管理目標的行動。您已準備好打破不良的生活習慣，並開始擊退脂肪，維持健康。

短期加速衝刺飲食計畫的一天：

以下是可供您參考的飲食範例及部分可供選擇的食物。每天都要飲用至少8杯水（每杯240毫升），及根據您健康管理目標以及建議搭配的營養素。

早餐
蕃茄蘑菇雞肉炒蛋

早點
蛋白質飲品

午餐
三色彩椒 、羅宋湯

午點
烤鯛魚

晚餐
雞肉沙拉

攝取足夠的水分

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

共軛亞麻油酸
含有人體必需脂肪酸，可促進新陳代謝

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

短期加速衝刺飲食計畫食物表

早餐： 1 份蛋白質、 2-4 份蔬菜、1份水果
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 份蛋白質類點心或1 份乳製品、1 份蔬菜
晚餐： 1 份蛋白質、2-4 份蔬菜、1 份好脂肪
晚點： 1 份蔬菜

蔬菜：每日8–14份

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
- 葱、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2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

其他細則：

- 體內環保（7天）
- 謝絕酒精（至少21天）
- 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
- 每天寫日誌

蛋白質：每日3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
- 豆腐
- 瘦白肉（去皮）

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

蛋白質飲品：每日1–2份

早點1份蛋白質飲品和/或午點1份蛋白質飲品

好脂肪：每日2份

- 油（橄欖油、酪梨油、椰子油）
- 酪梨（中），1/2個
- 堅果和種子

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