

男			
食物名称及数量		替换项	备注
早餐	燕麦片 30g	玉米（带棒） 80g	早起摄入升糖指数较低的食物，可维持较好的精神状态。
		红薯 100g 紫薯 70g 豆类（干豆重30g）	
	纯牛奶 250ml	酸奶 200ml	牛奶选择配料只有生牛乳的，酸奶选择配料少的、无糖的（如如实），豆浆选无糖或自榨。若喝咖啡需要加奶，需把早餐的奶算进去。喝纯黑咖啡、手冲或挂耳，根据个人对咖啡因的耐受而选择适当的量，一般不建议超过 3 个 shot
		豆浆 250ml	
	鸡蛋 2个	鸡胸肉 100g	
绿叶蔬菜 200g	生菜/菠菜/芥蓝/黄瓜等	可加椰子油炒熟食用	
午餐	糙米杂粮饭 250g	意面（生）70g 红薯 400g 紫薯 200g 大南瓜 400g 玉米（带棒）220g	依旧摄入粗纤维类主食，慢速提供能量。
		龙利鱼 150g 虾 150g 牛瘦肉 150g 去皮鸡腿 120g 豆腐等豆制品 250g 其他鱼类 150g	
	鸡胸（生）150g		适当的蛋白质可以保证足够的饱腹感，让减脂过程更轻松。可与豆制品搭配食用。
	蔬菜(生) 250g	白菜/芹菜/油麦菜/西葫芦/番茄/甘蓝等	可以尽量多一些，选新鲜的蔬菜；充足的膳食纤维促进肠胃蠕动，维护更好的肠道菌群环境，也能维护更好的饱腹感。
晚餐	糙米杂粮饭 200g	意面（生）60g 红薯 300g 紫薯 200g 自制杂粮馒头 100g 玉米（带棒）220g 土豆、芋头 200g	晚餐要尽量避免高盐高油重口味食物，烹饪方式尽可能清淡，同时建议在睡前 3-4h结束进食，以保证良好的睡眠质量，和充足的隔夜空腹时间
		各种鱼类 120g 虾 120g 鸡胸肉 120g 去皮鸡腿 100g	
	牛瘦肉（生）120g		
	蔬菜(生) 300g	萝卜/空心菜/茼蒿/菜花/茼蒿/油菜等	可以尽量多一些，选新鲜的蔬菜；充足的膳食纤维促进肠胃蠕动，维护更好的肠道菌群环境，也能维护更好的饱腹感。
豆制品	豆腐 100g	内脂豆腐 180g 南豆腐、嫩豆腐 120g 豆干、豆腐丝 50g	大豆蛋白食品有很多预防相关疾病的功效，建议每天都能摄入适量大豆制品（非卤制、油炸、熏制等添加制作的豆制品）
豆制品和菌藻类，可以任意安排在午餐或晚餐，或感觉吃不饱的那一餐。			
菌藻类	蘑菇 100g	海带 100g 木耳 80g 杏鲍菇 70g 金针菇 80g	菌菇中多糖物质具有免疫功能，能抑制人体癌细胞增殖。建议每天都能适量摄入
食用油 20g/day（1 可乐瓶盖≈4--5g）			
加餐（一天一次）	苹果 250g	香蕉 150g 荔枝、柿 150g 梨、猕猴桃、蓝莓 250g 桃、桔、橙、柚子、葡萄、李子 250g	都是带皮带核的重量，可作为一天随时的加餐。
		草莓 400g 西瓜 350g	
		腰果、榛子 10颗 花生米 15颗 核桃 2个 开心果 20颗 碧根果 4个 松子仁 15g	
	杏仁 12颗		可加在早餐中或其他感到饥饿时。