

星期一：

根據你的每日總熱量需求(TDEE)2797.16大卡，我為你設計以下健康膳食計劃，符合你需要的熱量和營養素攝入。

早餐：

- 1.希臘酸奶：200毫升，180大卡，提供蛋白質和鈣質。
- 2.燕麥片：30克，110大卡，含膳食纖維和維生素B群。
- 3.藍莓：100克，60大卡，富含抗氧化劑和維生素C。
- 4.堅果：20克，100大卡，含健康脂肪和蛋白質。
- 5.雞蛋：1個，140大卡，提供高質量蛋白質。

午餐：

- 1.烤雞胸肉：100克，160大卡，含優質蛋白。
- 2.蒸綠葉蔬菜：100克，25大卡，富含維生素和礦物質。
- 3.南瓜：100克，100大卡，含維生素A和纖維素。
- 4.藜麥：50克，120大卡，含蛋白質和膳食纖維。

晚餐：

- 1.蒸魚：100克，180大卡，含高蛋白和omega-3脂肪酸。
- 2.蒸菠菜：100克，55大卡，富含鐵和維生素A、C和K。
- 3.烤馬鈴薯：100克，150大卡，含澱粉和纖維。
- 4.酪梨：100克，70大卡，含健康脂肪和

星期二：

根據你的TDEE，我為你設計了一個均衡的膳食計劃，供你參考。

早餐：

- 1.全麥麵包（全麥麵包片）2片，約200大卡
- 2.水煮蛋（一個）約70大卡
- 3.希臘優格（無糖）1杯（約150大卡）
- 4.草莓（一份）約100大卡
- 5.堅果（杏仁、核桃、開心果各一些）約50大卡
- 6.沙拉（萵苣、番茄、黃瓜、玉米）（自製）

午餐：

- 1.烤雞胸肉（一片）約200大卡

2.糙米（煮熟）1杯（約200大卡）

3.炒青菜（菠菜、洋蔥、蒜）（自製）

4.番茄醬（自製）

晚餐：

1.煎鮭魚（一份）約300大卡

2.烤南瓜（半個）約150大卡

3.炒蘆筍（蘆筍、橄欖油、鹽）（自製）

4.酪梨（半個）約200大卡

飲料：

1.白開水（全天）

註：此計劃已考慮到你的TDEE，並包含了均衡的營養素和熱量。你可以根據自己的口味和需求做調整。

星期三：

根據你的每日總熱量需求(TDEE)，我為你設計了一個包含具體食物名稱與份量的健康膳食計劃。

早餐：

1.全麥麵包配酪梨和水煮蛋（一份全麥麵包約30克，一個酪梨約150公克，一個水煮蛋約50克）-370卡路里

2.希臘優格搭配藍莓、杏仁和蜂蜜（一杯希臘優格約150毫升，1/4杯藍莓約30克，1/4杯杏仁約30克，1茶匙蜂蜜）-420卡路里

3.一杯鮮榨柳橙汁（240毫升）-100卡路里

總早餐熱量：1,060卡路里

午餐：

1.烤雞胸肉沙拉配蔬菜和油醋醬（一份烤雞胸肉約100克，半個紅蘿蔔約50克，一個黃瓜約50克，一小把萵苣，少許鹽和黑胡椒粉調味）-450卡路里

2.一碗糙米飯（一碗煮熟的糙米約150克）-220卡路里

3.一份蒸花椰菜（一盤蒸花椰菜約100克）-100卡路里

4.一瓶低脂牛奶（240毫升）-120卡路里

總午餐熱量：940卡路里

晚餐：

- 1.清蒸魚排佐蔥蒜蒸蛋（兩塊清蒸

星期四：

根據你的每日總熱量需求(TDEE)，我為你設計了一個包含具體食物名稱與份量的健康膳食計劃，供你參考。

早餐：

- 1.全麥麵包（全麥麵包片）2片 - 220卡路里
- 2.水煮蛋 - 78卡路里
- 3.草莓 - 100克，新鮮或冷凍，無糖 - 45卡路里
- 4.希臘優格 - 170克 - 190卡路里
- 5.堅果 - 1盎司（約18克），混合堅果 - 90卡路里
- 6.酪梨 - 1/2個，切片 - 120卡路里
- 7.蜂蜜 - 1湯匙，用於調味 - 64卡路里

午餐：

- 1.烤雞胸肉 - 100克，醃製 - 140卡路里
- 2.烤南瓜 - 100克 - 120卡路里
- 3.菠菜 - 100克，炒 - 50卡路里
- 4.小番茄 - 100克，生 - 20卡路里
- 5.全穀物沙拉 - 100克，帶有油醋醬汁 - 100卡路里
- 6.藜麥 - 100克 - 100卡路里

晚餐：

- 1.煎鮭魚 - 100克 - 154卡路里
- 2.蒸綠葉蔬菜 - 100克 - 5

星期五：

根據你的每日總熱量需求(TDEE)為2797.16大卡，我為你設計以下三餐的膳食計劃，包括具體的食物名稱和份量。

1. 早餐：

- \* 燕麥片配牛奶或杏仁奶（280毫升）：300大卡
- \* 香蕉（1根）：100大卡
- \* 水煮蛋（1個）：75大卡
- \* 堅果（如核桃或杏仁）（1小匙）：50大卡

## 2. 午餐：

- \* 烤雞胸肉（150克）：350大卡
- \* 蒸花椰菜（100克）：45大卡
- \* 烤南瓜（100克）：60大卡
- \* 藜麥（100克）：120大卡

## 3. 晚餐：

- \* 煎鮭魚（150克）：350大卡
- \* 炒菠菜（100克）：45大卡
- \* 烤馬鈴薯（100克）：120大卡
- \* 酪梨（1/2個）：200大卡

此膳食計劃總熱量為2797.16大卡，符合你的每日需求。請注意，此計劃是根據你所提供的TDEE而定，如果你有特殊飲食需求或過敏原，請在諮詢營養師後進行調整。

## 星期六：

### 早餐：

- 1.希臘酸奶（200毫升）：180大卡
- 2.藍莓（1杯）：60大卡
- 3.燕麥片（1/2杯）：100大卡
- 4.堅果（1小匙）：50大卡
- 5.雞蛋（2個）：140大卡
- 6.酪梨（1/2個）：120大卡
- 7.蜂蜜（1茶匙）：49大卡

早餐總熱量：779大卡

### 午餐：

- 1.烤雞胸肉（120克）：220大卡
- 2.藜麥（1杯）：110大卡
- 3.菠菜（1杯）：55大卡
- 4.番茄（2個）：25大卡
- 5.黃瓜（1個）：25大卡

6.橄欖油（1湯匙）：119大卡

7.檸檬汁（1/2杯）：30大卡

午餐總熱量：810大卡

晚餐：

1.蒸魚（120克）：200大卡

2.花椰菜（1杯）：55大卡

3.玉米（1杯）：120大卡

4.烤馬鈴薯（1個）：120大卡

5.炒菠菜（

星期日：

根據你的每日總熱量需求(TDEE)2797.16大卡，以下是為你設計的健康膳食計劃，符合你指定的飲食習慣和口味偏好。

星期一：

早餐：

1.希臘優格（200克）：300卡路里，蛋白質含量約18克

2.藍莓（1杯）：104卡路里，膳食纖維約3.6克

3.杏仁（1/4杯）：170卡路里，健康脂肪約13克

4.蜂蜜（1湯匙）：100卡路里

午餐：

1.烤雞胸肉（1磅）：250卡路里，蛋白質含量約28克

2.烤南瓜（1杯）：120卡路里，膳食纖維約3.6克

3.炒菠菜（1杯）：50卡路里，蛋白質含量約3.6克

4.全麥麵包（2片）：120卡路里

晚餐：

1.蒸魚（3盎司）：180卡路里，蛋白質含量約36克

2.炒洋蔥（1/2杯）：45卡路里

3.炒蘆筍（1/2杯）：20卡路里

4.烤馬鈴薯（1個）：115卡路里

點心：

1.蘋果（1個）：95卡路里

2.草莓（1杯）：60卡路里

由於你喜歡喝咖啡，你可以在早餐和午餐時加入無糖綠茶