>> UNI FIT 2019, 0506+ 饮食建议：

饮食习惯养成：少食多餐、早睡早起、每天最少1.5L～2L水。

按照多练少吃，就是如果三四天没锻炼、一定要控制好饮食，避免反弹。

**饮食结构摄入足够的蛋白质（20%肉类）、蔬菜管饱（60%）、控制碳水化合物(20%主食）、严格控制脂（肥肉，油）和糖的摄入。**

每天摄入蛋白质体重kg'1.6g，你体重85kg，每天摄入的蛋白质大约136g。

（75kg >> 120g 蛋白质）

牛肉蛋白质含量大约20%，就是如果吃牛肉，至少需要680g左右。

（牛肉[20%]， 680g）

碳水化合物进入人体会变成糖、如果不能消耗掉，就会被存储为脂肪。

蛋白质建议：**鸡胸肉**、牛肉、瘦猪肉、**鱼肉**、海鲜、**豆腐**。

**禁止：五花肉**、**羊肉卷**、**红烧肉**等脂肪含量太高的肉类。

蔬菜建议：**各种清炒的蔬菜，西蓝花、西芹、胡萝卜、各种绿叶菜。**不建议有些蔬菜，烹饪时会油炸，比如红烧茄子。

另外有些虽然看起来是蔬菜，但确是碳水化合物、比如土豆丝、大部分根茎类的食物。

碳水化合物推荐：各种**杂粮**、**全麦面包**、意大利面、杂粮饭。

中性：**白米饭**、**面条**。要适当控制。

禁止：各种油饼、油条、肉包、各种油炸的食物。

**早餐**：起床后，早上9点前，必须吃早餐，避免午餐吃太多。

起床后就蒸一些食物，比如玉米、紫薯、番薯、鸡蛋，早餐吃不掉的，可以带上替代午餐的米饭。

蛋白质：**鸡蛋2个（水煮、蒸**、少油煎蛋），玉米、**小馒头**、**花卷**等。建议**一小份蔬菜**。

**牛奶**、**豆浆**，黑咖啡、**燕麦粥**、小米粥。

禁止：鸡蛋饼、灌饼、油条，热量太高、蛋白质太低。肉包子、面条之类、因为是精碳水。还有各种袋装面包：面包在加工中会加入很多黄油、糖。

**午餐**：12～1点半|**午餐前喝一大杯温开水。**

强烈建议选择健康餐，特别是不训练的时候。

主食：150g克：**米饭（大概大半碗）**、杂粮饭、面、紫薯番薯等杂粮。

**蔬菜：2份，吃饱。**

如果肉类或者蔬莱炒的比较油，可以用一碗温开水，测掉上面的油脂。

|推荐|**肉类约200g。**优先选：牛肉、鸡肉、鱼肉、海鲜、猪肉（瘦肉）、排骨。鸡肉去皮。

中性：各种炒饭、炒粉丝之类的，蔬菜太少。

禁止：红烧排骨、红烧肉、糖醋排骨类，脂肪含量非常高，油炸的菜。

**下午饿了可以加餐**4：00左右 推荐：**黄瓜**、**西红柿**，**牛奶**，全麦面包，大枣。**水果一份约100克：**苹果一个、柚子、橘子、香蕉等水果。

中性：含糖量高的水果。坚果（杏仁、核桃、碧根果<50g）

严禁：薯片、巧克力、大部分袋装膨化食品。各种蛋糕.

**晚餐**：6：00-8:00，训练日主食100克：**米饭**、杂粮饭、面、紫薯番薯等杂粮。

非训练日可以**不吃主食**。**只吃蔬菜和肉类**。

蔬**菜：1~2份，多了不限量**。

推荐：鸡胸沙拉、牛肉沙拉，沙拉酱不要全吃。水煮蔬菜+小份肉。

两份炒蔬菜+小份肉。

中性：少油的麻辣烫（主要选择蔬菜）、少油的砂锅（蔬菜为主，不吃主食）

禁止：炒面、炒饭、炒粉丝。烧烤等夜宵。

放纵餐：周六或者周日中午|因为一周的少油少盐的餐，会非常辛苦，可以周末可以选择中午好好吃一顿。

奖励一下自己的努力。

**建议：火锅（少吃肥肉卷）、日本料理、西餐、海鲜、烤鱼、粤菜等。**

不建议：放纵餐也不能吃太多油炸类、烧烤类的，川菜和湘莱也不太建议。

零食：超市卖的袋装食品，如**薯片、巧克力**等。热量都非常高。基本上都不能吃。