



早餐 8: 30 之前

内容:

- 白水 200ml
- 水果 1 份 (苹果、香蕉、梨等各种时令水果皆可, 每日一种、每餐一个)
- 全麦面包片 3 片\燕麦片 100g
- 煮鸡蛋 2 个 (1 个蛋黄)
- 豆浆 1 杯

早午饭之间加餐:

香蕉 1 根/苹果 1 个

In
gr
ed
ie
nt
s



午餐 11: 30~13: 00

内容:

- 水果 1 份 (同早餐)
- 【汤 1 小碗】清淡、如紫菜汤、黄瓜西红柿鸡蛋汤等。

· 【生蔬菜 1~2 份】如圆白菜、生菜、白菜芯、紫甘蓝、黄瓜、西红柿等可以生吃或凉拌的蔬菜。不加糖或辣椒油。最好有一份菌类凉菜: 香菇、蘑菇、木耳等。

· 【熟蔬菜 1~2 份】如清炒菜花、西兰花、荷兰豆、芹菜、西葫芦等粗纤维含量高的蔬菜。每顿必须有一些豆制品。不要吃油腻炒菜。

· 【主食】糙米饭、紫米饭、红豆米饭、窝头、荞麦馒头、玉米馒头任选其一, 每餐 100g~150g

· 【肉类】鸡胸肉 (去皮)、鱼类 (无油金枪鱼 1 罐)、牛肉 (非油炸; 清蒸、少放调料、口味清淡), 任选其一, 每餐 100g。

In
gr
ed
ie
nt
s



晚餐 18: 00~19: 00

内容:

- 水果 1 份 (同早餐)
- 【汤 1 小碗】清淡、如紫菜汤、黄瓜西红柿鸡蛋汤等。

· 【生蔬菜 1~2 份】如圆白菜、生菜、白菜芯、紫甘蓝、黄瓜、西红柿等可以生吃或凉拌的蔬菜。不加糖或辣椒油。最好有一份菌类凉菜: 香菇、蘑菇、木耳等。

· 【熟蔬菜 1~2 份】如清炒菜花、西兰花、荷兰豆、芹菜、西葫芦等粗纤维含量高的蔬菜。每顿必须有一些豆制品。不要吃油腻炒菜。

· 【主食】糙米饭、紫米饭、红豆米饭、窝头、荞麦馒头、玉米馒头任选其一, 每餐 100g~150g

· 【肉类】鸡胸肉 (去皮)、鱼类 (无油金枪鱼 1 罐)、牛肉 (非油炸; 清蒸、少放调料、口味清淡), 任选其一, 每餐 100g。

In
gr
ed
ie
nt
s



加餐

【运动前加餐: 运动前 1 个小时】

内容: 香蕉 1 根/全麦面包片 1-2 片
酸奶 1 盒/水 200ml

【运动后加餐: 训练后 30 分钟内】

内容: 香蕉 1 根/苹果 1 个
鸡蛋清 2 个/脱脂奶 250ml/豆浆 250ml

【睡前加餐】

内容: 脱脂奶 250ml/豆浆 250ml

In
gr
ed
ie
nt
s