

# 无碳水化合物减肥方式

20年2月14日测的体重为98.5KG,我的运动并没有让我减肥,从网上找到了无碳水化合物的减肥食谱,搭配运动减肥

## 食谱注意事项

- 当食谱没有指定某种食物（一般为蔬菜水果或瘦肉）的数量时，请随便吃，直到产生饱腹感
- 如果饥饿，可以吃黄瓜，西红柿，生菜，或者胡萝卜作为加餐（没有数量限制，但一次只能选择其中一种）。吃加餐的时间必须在上一餐进行完毕两小时后进行。
- 食谱中的“蔬菜沙拉”包括：生菜，胡萝卜，西红柿，黄瓜，西蓝花，玉米，青椒，或其他低热量蔬菜。请阅读营养价值表，并选用脂肪含量低的调料
- 如果搭配运动的话,鸡胸肉与全麦面包不限量,要吃饱
- 蔬菜推荐:西蓝花，紫甘蓝，金针菇，芦笋,锅里少量香油爆蒜泥，加少量酱油和蚝油与蔬菜拌匀
- Cottage Cheese（茅屋芝士）是一种很好的健身 / 减肥食品,不方便的话可以用全脂牛奶代替

## 食谱如下

食谱来源:知乎的 [空心果](#) 的回答[怎么样的减肥食谱比较科学](#)

### - 第一周:

周一:

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，一到两个煮鸡蛋。（逗号表示“和”。）

午餐：一种水果吃到饱（除了大枣，葡萄，芒果，香蕉）。

晚餐：煎/烤肉吃到饱（选择低脂肪的肉，如烤鸡胸肉）

周二:

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，一到两个煮鸡蛋。

午餐：鸡肉吃到饱（白煮或煎烤，去皮），西红柿（没规定数量的话就是不限数量），一个橙子或一个葡萄柚。

晚餐：两个煮鸡蛋，一片全麦面包，一个橙子或葡萄柚，蔬菜沙拉。

周三:

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，一到两个煮鸡蛋。

午餐：茅屋芝士（脱脂），一片烤面包，西红柿。

晚餐：煎/烤肉吃到饱（选低脂肪的肉，如烤鸡胸肉）。

周四:

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，一到两个煮鸡蛋。

午餐：一种水果吃到饱（除了大枣，葡萄，芒果，香蕉）。

晚餐：低脂煎 / 烤肉吃到饱，蔬菜沙拉。

周五：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，一到两个煮鸡蛋。

午餐：两个煮鸡蛋，白水煮蔬菜。

晚餐：鱼肉（白煮或煎烤，可以选择三文鱼，金枪鱼等），蔬菜沙拉，一个橙子 / 葡萄柚。

周六：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，一到两个煮鸡蛋。

午餐：一种水果吃到饱（除了大枣，葡萄，芒果，香蕉）。

晚餐：煎 / 烤肉吃到饱，蔬菜沙拉。

周日：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，一到两个煮鸡蛋。

午餐：鸡肉（白煮或煎烤，去皮），白水煮蔬菜，西红柿不限量，一个橙子/葡萄柚

晚餐：白水煮蔬菜。

### ###- 第二周

周一：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，加一到两个煮鸡蛋。（第二周早餐和第一周完全一样）

午餐：两个煮鸡蛋，蔬菜沙拉。

晚餐：两个煮鸡蛋，一个橙子 / 葡萄柚。

周二：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，加一到两个煮鸡蛋。

午餐：低脂煎 / 烤肉吃到饱，蔬菜沙拉。

晚餐：两个煮鸡蛋，一个橙子 / 葡萄柚。

周三：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，加一到两个煮鸡蛋。

午餐：低脂煎 / 烤肉吃到饱，黄瓜不限量。

晚餐：两个煮鸡蛋，白水煮蔬菜。

周四：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，加一到两个煮鸡蛋。

午餐：两个煮鸡蛋，茅屋芝士，白水煮蔬菜。

晚餐：两个煮鸡蛋，西红柿，白水煮蔬菜。

周五：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，加一到两个煮鸡蛋。

午餐：鱼 / 虾（白煮或煎烤）。

晚餐：两个煮鸡蛋，白水煮蔬菜。

周六：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，加一到两个煮鸡蛋。

午餐：低脂煎 / 烤肉吃到饱，西红柿，一个橙子/葡萄柚。

晚餐：混合水果吃到饱（除了大枣，葡萄，芒果，香蕉。）

周日：

早餐：半个葡萄柚或半个橙子，加一到两个煮鸡蛋。

午餐：鸡肉（白煮或煎烤，去皮），白水煮蔬菜，西红柿，一个橙子/葡萄柚。

晚餐：鸡肉（白煮或煎烤，去皮），西红柿，一个橙子/葡萄柚。

####- 第三周开始为全天食谱，

不特定区分早中晚餐。（意思就是三顿饭都吃这个）

周一全天：混合水果（除了大枣，芒果，葡萄，香蕉）

周二全天：混合水煮蔬菜（除了土豆），蔬菜沙拉。

周三全天：混合水果和水煮蔬菜（除了大枣，芒果，葡萄，香蕉，土豆），蔬菜沙拉。

周四全天：鱼或虾（白煮或煎烤），蔬菜沙拉。

周五全天：煎烤肉或鸡肉，水煮蔬菜。

周六全天：一种水果吃到饱（除了大枣，芒果，葡萄，香蕉）

周日全天：一种水果吃到饱（除了大枣，芒果，葡萄，香蕉）

####第四周

给出的食物可自行安排在一天内吃完，不特定区分早中晚餐

- 原版食谱第四周按照右边的注释来看是从星期五开始的，原因未知。这里调整下顺序，你可以按照周一→周日的顺序进行，也可以按照周五→周四的顺序进行。

周一：250克鸡肉（白煮或煎烤），3个西红柿，4个黄瓜，1片烤面包，1个橙子/1个苹果/1个葡萄柚。

周二：250克鸡肉（白煮或煎烤），3个西红柿，4个黄瓜，2个煮鸡蛋，1个橙子/葡萄柚，生菜。

周三：2片白鸡胸肉，2勺脱脂白软干酪（茅屋芝士），一片烤面包，2个西红柿，2个黄瓜，1个橙子/葡萄柚，1杯酸奶。

周四：1盒金枪鱼刺身（不含油），1勺茅屋芝士，1片烤全麦面包，2个西红柿，1份白水煮蔬菜，1个橙子 / 葡萄柚。

周五：250克鸡肉（白煮或煎烤），3个西红柿，4个黄瓜，1片烤全麦面包，1个橙子 / 葡萄柚，1盒金枪鱼刺身（不含油）。

周六：200克肉（白煮或煎烤），3个西红柿，4个黄瓜，1片烤全麦面包，1个橙子 / 葡萄柚 / 苹果。

周日：1勺茅屋芝士，2个西红柿，2个黄瓜，1份白水煮蔬菜，1片烤全麦面包，1个橙子 / 葡萄柚，1盒金枪鱼刺身。