

1.饮食

1.1 baseline

以下表格针对普通无健身经验减脂的

脂肪每日摄入30~70g，不能不摄入脂肪！！

一般有一定训练基础碳水可以加5%~10%

增肌期可以再加15%~30%

数据基于统计分析的结果，每个人体质不一样，所以建议关注自己身体状态每半个月调整一次

减脂预期每个月 减少2%~5%体重，健身体重不能掉太快

(净) 增肌预期体重保持不变或增长不超过1.5%

力训日	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm	190cm
60kg	2.7/1.7	2.9/1.7	-	-	-	-	-
65kg	2.6/1.6	2.7/1.6	2.8/1.7	-	-	-	-
70kg	2.5/1.5	2.6/1.5	2.7/1.6	2.8/1.6	-	-	-
75kg	2.4/1.4	2.5/1.4	2.6/1.5	2.7/1.5	2.8/1.6	-	-
80kg	2.3/1.3	2.4/1.4	2.5/1.4	2.6/1.5	2.7/1.5	2.8/1.5	-
85kg	2.2/1.3	2.3/1.3	2.4/1.4	2.5/1.4	2.6/1.4	2.7/1.5	2.8/1.5
90kg	2.2/1.2	2.2/1.3	2.3/1.3	2.4/1.3	2.5/1.4	2.6/1.4	2.7/1.4
95kg	2.1/1.2	2.2/1.2	2.3/1.2	2.4/1.3	2.5/1.3	2.5/1.4	2.6/1.4
100kg	2.0/1.1	2.1/1.2	2.2/1.2	2.3/1.2	2.4/1.3	2.5/1.3	2.6/1.3
105kg	2.0/1.1	2.1/1.1	2.2/1.2	2.2/1.2	2.3/1.2	2.4/1.3	2.5/1.3
110kg	1.9/1.1	2.0/1.1	2.1/1.1	2.2/1.2	2.3/1.2	2.3/1.2	2.4/1.2
115kg	1.9/1.0	2.0/1.1	2.1/1.1	2.1/1.1	2.2/1.1	2.3/1.2	2.4/1.2
120kg	-	1.9/1.0	2.0/1.1	2.1/1.1	2.2/1.1	2.2/1.1	2.3/1.2
125kg	-	-	2.0/1.0	2.0/1.1	2.1/1.1	2.2/1.1	2.2/1.1
130kg	-	-	-	2.0/1.0	2.1/1.1	2.1/1.1	2.2/1.1
135kg	-	-	-	-	2.0/1.0	2.1/1.0	2.2/1.1
140kg	-	-	-	-	-	2.1/1.0	2.1/1.0

休息日	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm	190cm
60kg	2.2/1.7	2.3/1.7	-	-	-	-	-
65kg	2.1/1.6	2.2/1.6	2.3/1.7	-	-	-	-
70kg	2.0/1.5	2.1/1.5	2.2/1.6	2.3/1.6	-	-	-
75kg	1.9/1.4	2.0/1.4	2.1/1.5	2.2/1.5	2.3/1.6	-	-
80kg	1.8/1.3	1.9/1.4	2.0/1.4	2.1/1.5	2.2/1.5	2.3/1.5	-
85kg	1.8/1.3	1.9/1.3	1.9/1.4	2.0/1.4	2.1/1.4	2.2/1.5	2.3/1.5
90kg	1.7/1.2	1.8/1.3	1.9/1.3	2.0/1.3	2.0/1.4	2.1/1.4	2.2/1.4
95kg	1.7/1.2	1.7/1.2	1.8/1.2	1.9/1.3	2.0/1.3	2.0/1.4	2.1/1.4
100kg	1.6/1.1	1.7/1.2	1.8/1.2	1.8/1.2	1.9/1.3	2.0/1.3	2.0/1.3
105kg	1.6/1.1	1.7/1.1	1.7/1.2	1.8/1.2	1.9/1.2	1.9/1.3	2.0/1.3
110kg	1.6/1.1	1.6/1.1	1.7/1.1	1.7/1.2	1.8/1.2	1.9/1.2	1.9/1.2
115kg	1.5/1.0	1.6/1.1	1.6/1.1	1.7/1.1	1.8/1.1	1.8/1.2	1.9/1.2
120kg	-	1.6/1.0	1.6/1.1	1.7/1.1	1.7/1.1	1.8/1.1	1.8/1.2
125kg	-	-	1.6/1.0	1.6/1.1	1.7/1.1	1.7/1.1	1.8/1.1
130kg	-	-	-	1.6/1.0	1.7/1.1	1.7/1.1	1.8/1.1
135kg	-	-	-	-	1.6/1.0	1.7/1.0	1.7/1.1
140kg	-	-	-	-	-	1.6/1.0	1.7/1.0

1.2 分餐

一般分为：

练前 练后 早 中 晚四个部分，其中练前练后餐可以和早中晚餐结合

例如上午健身： 早餐 练前餐 练后餐 晚餐

遵循练后快碳水，少食多餐的原则，具体可以在举例中了解

1.3 举例

1.3.1 在校训练（减脂）

上午训练

172cm/70kg（谭）

碳水：175训练日 /140休息日 蛋白质：105

训练日

餐序	碳水	蛋白质	参考饮食	
早饭	25	22	全脂牛奶（7.5g）+鸡蛋3个（15g）+全麦面包50g	
练前	25		全麦面包50g	
练后/中饭	70	55	米饭240g+135g瘦肉+蛋白粉一勺（22g）	
晚饭	40	33	米饭150g+135g瘦肉+蔬菜	
合计	175*0.9	110		

脂肪（40~50g）在早饭的牛奶，鸡蛋（5g/个），中午晚上的炒菜里面就足够了，所以其他情况尽量不摄入

休息日

餐序	碳水	蛋白质	参考饮食	
早饭	25	22	全脂牛奶（7.5g）+鸡蛋3个（15g）+全麦面包50g	
中饭	50	55	米饭170g+135g瘦肉+蔬菜+蛋白粉一勺（22g）	
晚饭	50	33	米饭170g+135g瘦肉+蔬菜	
合计	140*0.9	110	休息日 140*0.9	

1.3.2 非在校（减脂）

早上训练

172cm/70kg（谭）

碳水：175训练日 /140休息日 蛋白质：105 脂肪40~70g

训练日

餐序	碳水	蛋白质	参考饮食	
早饭/练前	50	20	M记满分套餐，去酱料。脂肪10~15g	
练后	70	55	米饭240g+150g瘦肉+蛋白粉一勺（22g） 自选菜品	
晚饭	40	30	米饭150g+135g瘦肉+蔬菜	
合计	175*0.9	105		

休息日：

餐序	碳水	蛋白质	参考饮食	
早饭	25	20	全麦面包一个，蛋白粉一勺。几乎没有脂肪了，可以留一点额度给中午	
中饭	50	55	米饭170g+150g瘦肉+蛋白粉一勺（22g） 自选菜品	
晚饭	50	30	米饭170g+135g瘦肉+蔬菜	
合计	175*0.9	105		

参考:

1.麦满分早餐，去掉酱料（去吉士，番茄酱）后碳蛋脂（无说明后面都是按这个顺序） 50/20/12

蛋白质

24

克

脂肪

19

克

碳水化合物

55

克

钠

821

毫克

钙

269

毫克

已选中

2

件商品

✓



优品豆浆

-

1

+

▼

小

✓



吉士蛋麦满分

每份能量约玉米1根

-

1

+

2.M 2+2套餐两个吉士堡去酱料（去吉士，番茄酱），无糖可乐，迷你朱古力（朱古力28g碳水，迷你14g，吃一半就是7g）吃一半

冰淇淋里面的碳水是蔗糖，所以尽量少吃，买都买了吃两口也差不多

70/50/28



能量	870	大卡
蛋白质	54	克
脂肪	44	克
碳水化合物	64	克
钠	2030	毫克
钙	484	毫克

已选中 3 件商品



零度可口可乐

- 1 +

▼ 中



双层吉士汉堡

- 2 +

每份能量约生蚝5个

3.自选菜品，这一份肉有点多

肉+素菜是270 g（店里面称的）

我就当去皮瘦肉 180g了

米饭 250g

汤基本忽略不计



4.智慧餐厅称重

粗粮米饭270g

瘦肉180g

蛋羹和豆浆基本忽略不计



5.日新楼鸡腿饭

鸡腿去皮120g，牛肉30g
豆腐，蘑菇补充一点点蛋白质



1.3.3 LCB增肌

194/81kg
训练日碳水蛋白质3.2/1.5 260g碳水/120g蛋白质
休息日碳水蛋白质 2.6/1.5 210g碳水/120g蛋白质
预计每月体重增加1kg以内
脂肪摄入50~80g
训练日

餐序	碳水	蛋白质	参考饮食	
早饭/ 练前	50	20	全麦面包两个+其他蛋白质 0脂肪	
练后	80	50	米饭240g+135g瘦肉+蛋白粉一勺	
晚饭	50	30	米饭170g+135g瘦肉+适当蔬菜	
宵夜	55	20	牛肉干，坚果，面包等	
合计	260*0.9	120	碳水*0.9是因为大部分人都会估算少碳水，或在饮料等其他方面有额外摄入	

训练量不够适当减少碳水摄入，中午少吃点饭就行。

作息如果不规律则保证睡够一天八小时。

酒算作宵夜的碳水摄入，酒精对于增肌没啥帮助，但是多了会长胖。

早饭吃的晚，午饭可能吃不下

日新楼/智慧餐厅等炒菜作为中餐晚餐，脂肪预估20~30；注意不要吃肥肉，油炸等即可。