

限能量平衡饮食方案营养减重

姓名: 	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	就诊时间: 5-7
年龄: 	身高: 164 cm	体重: kg
腰围: cm	BMI: kg/m ²	体脂比:

体重等级: ☐正常 ☐超重 ☐肥胖 I 级 ☐肥胖 II 级 ☐肥胖 III 级

体脂比: ☐低 ☐正常 ☐高

腰臀比: ☐梨形 ☐正常 ☐苹果型

基础疾病: ☐高血压 ☐糖尿病 ☐肾脏病
☐肝功异常/脂肪肝 ☐其它

**#陈主任说维持期
努努力能到55kg**

减肥目标:

体重 57~55 公斤以下, 阶段减重 公斤

体脂百分比 %以下, 内脏脂肪面积 以下

腰围 厘米以下

..... 饮食方案

限能量平衡减肥食谱制定:

(1) 根据身高体重情况, 标准体重*20kcal 获得

(2) 根据体成分测定瘦体重进行:

• BMR (男和女) = 370 + (21.6 X 瘦体重 kg);

• 推荐能量摄入 = BMR* (1.2-1.3) - 500kcal; 蛋白质 20%, 脂肪 20%, 碳水化合物 60%

其它饮食要求: 少油清淡, 植物油每天 15 克 (一勺半) 以内, 每日食盐 6g (1 盖) 以内

要求减重期间不吃的食物:

含糖食物: 甜饮料 (含糖/无糖); 甜点, 饼干, 巧克力, 蛋糕, 奶油面包, 糯米类粘食 (汤圆、粽子、艾窝窝等); 生活中的烟、酒

高油食物: 全脂奶、所有坚果、超市包装小食品、油炸油、拉酱、面酱、炸酱、芝麻酱等);

各种高脂肉类: 内脏、荤油、肥肉、排骨、浓肉汤、烧烤、麻辣烫、火腿、香肠、鸡爪、猪蹄、肉皮等

#1.早睡

#2.每天称体重

**#巧克力、蛋糕、坚果、排骨
可以少量吃啦**



北京协和医院
PEKING UNION MEDICAL
COLLEGE HOSPITAL

#早上也可喝150g酸奶

每日食谱:

早餐	7:30	• 主食 <u>50</u> 克, 粗细搭配 • 蛋白质食物 _____ 克 (1 个鸡蛋+牛奶或豆浆 250ml) <u>150g</u> <input checked="" type="checkbox"/> 多种营养素制剂 <u>1</u> 粒 <input type="checkbox"/> 鱼油胶囊 (1 克) _____ 粒
加餐	10:00	• 水果 _____ 克 • 或者 低脂/脱脂酸奶 _____ • 或者 功能性主食 _____ 克
加餐	11:30	水 <u>500ml</u> 毫升
午餐	12:00	• 主食 <u>50</u> 克, 粗细搭配 • 蛋白质食物 <u>75</u> 克 (瘦肉 50 克+1 个鸡蛋或豆腐 100 克或豆干 50 克) • 蔬菜 合计 <u>250</u> 克 新鲜叶类蔬菜 _____ 克; 新鲜菇类 _____ 克
加餐	16:30	• 水果 <u>200</u> 克 • 或者低脂/脱脂酸奶 _____ 或者 功能性主食 _____ 克
晚餐	18:30	• 主食 <u>50-75</u> 克 • 蛋白质食物 <u>75</u> 克 (_____) • 蔬菜 合计 <u>250</u> 克 新鲜叶类蔬菜 _____ 克, 菇类 _____ 克 <input type="checkbox"/> 多种营养素制剂 _____ 粒; <input type="checkbox"/> 鱼油胶囊 (1 克) _____ 粒
加餐	睡前	• 水果 _____ 克; 低脂/脱脂酸奶 _____; 主食 _____ 克

全天饮水量 _____

11月

32



..... 运动方案

建议有氧运动项目:

每周运动 3次 次, 每次 30分钟 分钟, 心率达到 _____ 次/分钟。

- ☒ 快走 ☒ 慢跑 ☒ 游泳 ☐ 跳绳 ☒ 健身车 ☐ 瑜伽 ☐ 哑铃操
☐ 健身操 ☐ 拉力绳 ☐ 广场舞 ☐ 肚皮舞 ☐ 乒乓球 ☐ 羽毛球
☐ 网球 ☐ 篮球 ☐ 排球 ☐ 足球 ☐ 跆拳道 ☐ 拳击

建议阻抗运动项目:

APP (Keep 轻+, Fit 等); 哑铃操; 健身房器械锻炼等

每周运动 3 次, 每次 20 分钟, 心率达到 _____ 次/分钟。

附件: 食谱执行说明

1、主食、蛋白质食物、蔬菜的量都是指食材生重。100克主食 = 100克大米/白面/杂面/小米 = 100克挂面 = 100克梳打饼干 = 240克米饭 = 120克馒头/面包 = 5 × 100g 土豆/红薯/山药; 每天主食一半或者 1/3 是粗粮。

• 粗粮主食的做法: 粗粮饭 (小米饭, 高粱米饭, 荞麦米饭等); 二米饭; 杂面煎饼; 杂面条; 杂面馒头/发糕; 窝头

2、蛋白质食物: 【红肉】猪牛羊驴兔等 【白肉】鸡鸭鱼虾等, 豆腐, 豆干

100克蛋白质食物 = 100克纯瘦肉 = 2 × 100克豆腐 = 2个鸡蛋 = 2 × 250毫升牛奶

• 午餐可以吃红肉, 晚餐尽量吃白肉。

3、新鲜蔬菜: 每天总量 1斤 (500克以上)

叶类菜: 菠菜, 芹菜, 韭菜, 茴香, 生菜, 木耳菜, 苋菜, 等

菇类: 木耳, 金针菇, 香菇, 杏鲍菇, 海鲜菇, 牛肝菌, 平菇, 茶树菇, 等

其它: 黄瓜, 西红柿, 西兰花, 花菜, 青椒, 洋葱, 冬瓜, 等

• 吃土豆/红薯/山药需要抵扣主食, 100-150g 相当于 25g 普通主食

4、水果

优先选择苹果、梨、杏、桃、樱桃、草莓等低糖水果。

芒果、榴莲、火龙果等热带水果能量比较高。

西瓜适量, 1斤西瓜约等于半碗饭。

5、少吃/不吃:

各种加工食品, 香肠、腌肉、薯片、方便面, 各种含糖饮料;

肉汤, 肉皮, 排骨, 千岛沙拉酱, 奶香沙拉酱, 火锅麻酱料;

坚果类, 如花生、瓜子、开心果、腰果。

6、烹调方式: 生吃, 拌菜, 蒸, 煮, 涮为主; 煎炒点缀; 避免油炸。尽量在家吃饭。

生吃/果蔬汁: 生菜, 青椒, 彩椒, 洋葱, 西芹菜心, 苦菊, 黄瓜, 西红柿, 紫甘蓝等

焯拌: 菠菜, 苦瓜, 芹菜, 菇类, 小白菜, 等

白灼: 白灼芥蓝, 白灼菜心, 等

上汤: 上汤鸡毛菜, 上汤苋菜, 等