



高蛋白饮食方案营养减重

姓名:	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	就诊时间: 4-11
年龄:	身高: 165 cm	体重: 90 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 ☐冠心病 ☐痛风/高尿酸血症 ☐慢性肾脏病
☐肝功异常/脂肪肝 其它:

减肥目标:
 体重 75 公斤以下, 阶段减重 15 公斤
 体脂百分比 % 以下, 内脏脂肪面积 以下
 腰围 厘米以下 (4.13 - 7.13)

..... 饮食方案

高蛋白饮食减肥食谱制定:

(1) 根据身高/体重情况, 标准体重*20kcal 获得 ① 早餐
 (2) 根据体成分测定瘦体重进行: ② 每天
 ③ 少过节不外出

• 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 = 瘦体重 kg*2.2g • 蛋白质 30%, 脂肪 30%, 碳水化合物 40%;

推荐能量: 千卡/日 ④ ☆

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 (有糖/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、油炸油煎食物、各种“酱” (蛋黄酱、沙拉酱、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



北京协和医院

PEKING UNION MEDICAL
COLLEGE HOSPITAL

红/白肉食谱:

早餐	7:30	蛋白代餐: 乳清蛋白粉 <u>35</u> 克 (); 可溶性膳食纤维 <u>10</u> 克 (); 温水 <u>300</u> 毫升 自选: <input checked="" type="checkbox"/> 多种营养素制剂 <u>1</u> 粒 <input checked="" type="checkbox"/> 鱼油胶囊 (1 克) <u>1</u> 粒
加餐	10:00	功能性主食 _____ 克 或者 水果 _____ 克
加餐	11:30	水 <u>500-800</u> 毫升
午餐	12:00	• 主食 <u>75</u> 克, 粗细搭配 • 蛋白质类食物 <u>100</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	蛋白代餐: 乳清蛋白粉 <u>35</u> 克 (); 可溶性膳食纤维 <u>10</u> 克 (); 温水 <u>300</u> 毫升
晚餐	18:30	• 主食 <u>75</u> 克, 粗细搭配 • 蛋白质食物 <u>100</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, 菇类 _____ 克 睡前自选: <input checked="" type="checkbox"/> 多种营养素制剂 <u>1</u> 粒; 鱼油胶囊 (1 克) <u>1</u> 粒
加餐	睡前	• 水果 _____ 克; 低脂/脱脂酸奶 _____; 功能性主食 _____ 克 <u>200</u>

全天饮水量 _____

250ml-300ml



..... 运动方案

建议有氧运动项目：

每周运动 7 次，每次 40 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 7 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