



## 轻断食方案营养减重

姓名:	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	就诊时间:
年龄:	身高: _____ cm	体重: _____ kg
腰围: _____ cm	BMI: _____ kg/m <sup>2</sup>	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 \_\_\_\_\_ 公斤以下, 阶段减重 50 公斤 一月  
 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 .....

轻断食方案减肥食谱制定:

(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) =  $370 + (21.6 \times \text{瘦体重 kg})$ ; 推荐能量摄入 =  $\text{BMR} \times (1.2-1.3) - 500\text{kcal}$
- 蛋白质 20%, 脂肪 20%, 碳水化合物 60%

推荐能量: 非断食日 \_\_\_\_\_ 千卡/日, 断食日 \_\_\_\_\_ 千卡/日

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



1=1 定时

307/10

非断食日食谱:

早餐	7:30	<p>• 主食 _____ 克, 粗细搭配 <u>脱脂奶x1</u></p> <p>• 蛋白质食物 _____ 克 <u>蛋清x2</u></p> <p>(1个鸡蛋+牛奶/豆浆 250ml)</p> <p><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</p>
加餐	10:00	<p>• 水果 <u>150</u> 克; 低脂/脱脂酸奶 _____</p> <p>• 或者 主食 _____ 克</p>
加餐	11:30	<p>水 <u>300</u> 毫升</p>
午餐	12:00	<p>• 主食 _____ 克, 粗细搭配 <u>馒头x1</u></p> <p>• 蛋白质食物 _____ 克 <u>瘦肉5块</u></p> <p>(瘦肉 50 克+1个鸡蛋或豆腐 100 克或豆干 50 克)</p> <p>• 蔬菜合计 <u>150</u> 克; 新鲜叶类蔬菜 _____ 克;</p> <p>新鲜菇类 _____ 克</p>
加餐	16:30	<p>• 水果 _____ 克; 低脂酸奶 <u>150</u> 克; 功能性主食 _____ 克</p>
晚餐	18:30	<p>• 主食 _____ 克, 粗细搭配 <u>玉米x1</u></p> <p>• 蛋白质食物 _____ 克 <u>白肉3块</u></p> <p>• 蔬菜 合计 <u>250</u> 克</p> <p>新鲜叶类蔬菜 _____ 克, 菇类 _____ 克</p> <p><input type="checkbox"/> 多种营养素制剂 _____ 粒; <input type="checkbox"/> 鱼油胶囊 (1克) _____ 粒</p>
加餐	睡前 8:30	<p>• 水果 _____ 克 • 或者 低脂/脱脂酸奶 <u>150g</u></p>

断食日食谱 (每周自选非连续的两天作为断食日, 推荐周一和周四)

早餐	7:30	<p>鸡蛋 1 个+脱脂/低脂酸奶 100 克 + <u>蛋清x1</u></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 多种营养素制剂 <u>1</u> 粒; 鱼油胶囊 (1克) _____ 粒</p>
午餐	12:00	<p>水果 150-200 克</p>
晚餐	18:30	<p>• 主食 <u>25</u> 克; • 蔬菜 <u>200</u> 克 (水煮);</p> <p>蛋白质类食物 <u>50</u> 克</p> <p><input type="checkbox"/> 多种营养素制剂 _____ 粒; <input type="checkbox"/> 鱼油胶囊 (1克) _____ 粒</p>

全天饮水量

> 2500 ml



(三) 监测体重, 避免久坐, 抗阻运动

### ..... 运动方案 .....

#### 建议有氧运动项目:

每周运动 \_\_\_\_\_ 次, 每次 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ 次, 每次 \_\_\_\_\_ 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 X 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 X 100 克豆腐 = 2 个鸡蛋 = 2 X 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