

周一：

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（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，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。

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。

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，cottage cheese），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。