



一份完美的食材表

模块饮食法

食材表

酒精/快餐

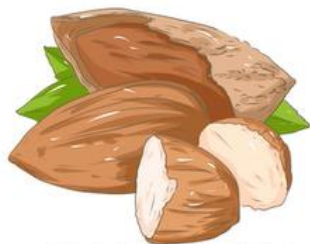
运动模块



蔬菜



水果



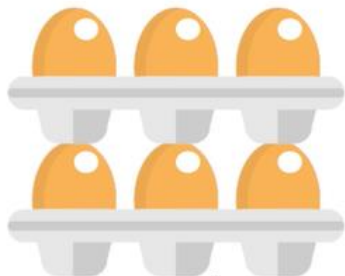
坚果及种子



豆类



肉类



蛋类



奶类



主食



植物油

每一类食材里面，都有少则十几种多则几十种的食物。

模块饮食法

食材表

多吃



水果至少
两份

热量：100千卡/份

名称	每份带皮带核重（克）
苹果	250
梨	250
桃	250
李子	200
杏	200
樱桃	250
葡萄	250

少吃



食物大类都有规定的份数

限定一个有利于减脂的饮食结构

模块饮食法

食材表

低脂



中高蛋白



中高碳水化合物



多蔬菜水果粗粮



非常有利于减脂

模块饮食法

食材表

热量：100千卡/份

你不管选哪一份，
热量都是100千卡左右

水果至少
两份

名称	每份带皮带核重（克）
苹果	250
梨	250
桃	250
李子	200
杏	200
樱桃	250
葡萄	250

模块饮食法

食材表

一般只会低不会高

热量：100千卡/份

水果至少
两份

名称	每份带皮带核重（克）
苹果	250
梨	250
桃	250
李子	200
杏	200
樱桃	250
葡萄	250

减脂者可以方便地选择并搭配食物



模块饮食法

食材表



热量：100千卡/份

食物的分量都是毛重

水果至少
两份

名称	每份带皮带核重（克）
苹果	250
梨	250
桃	250
李子	200
杏	200
樱桃	250
葡萄	250

每一份食物的分量

好处是我们不需要去皮去核再称重

选入模块化饮食表的条件

一、购买方便



(常吃食物)

二、非高热量食物





“运动模块” 如何使用？

运动模块 如何使用



对大多数人而言
300-400千卡



运动方面的热量消耗，
跟体重有关

按60公斤的体重来估算的

体重**轻**的人，消耗就更少

体重**重**的人，消耗就更多

运动模块

如何使用

运动类型分成三种



有氧运动



间歇运动



力量训练

运动模块

如何使用

按照通常的推荐量来做的推荐



有氧运动



间歇运动



力量训练

热量消耗不好估算

运动模块

如何使用

一、九大类食物中每一类都必须选。



运动模块

如何使用

- 一、九大类食物中每一类都必须选。
- 二、根据要求的份数，逐一选择出自己今天喜欢的食物。



蔬菜



水果



坚果及种子



豆类



肉类



蛋类



奶类

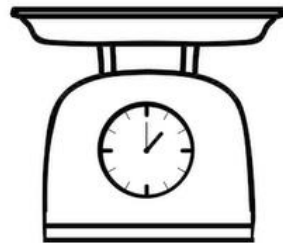


主食



植物油

加一下热量



运动模块

如何使用

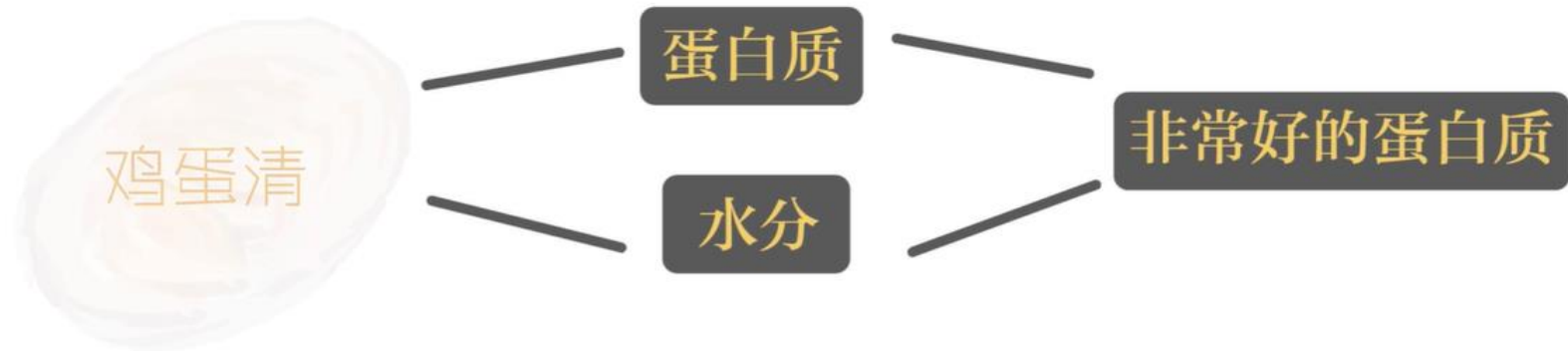
- 一、九大类食物中每一类都必须选。
- 二、根据要求的份数，逐一选择出自己今天喜欢的食物。
- 三、如果按照模块化饮食法来吃，食物太多吃不完，可以适当减少一些量，最好还是每种食物都吃一些。



运动模块

如何使用

- 一、九大类食物中每一类都必须选。
- 二、根据要求的份数，逐一选择出自己今天喜欢的食物。
- 三、如果按照模块化饮食法来吃，食物太多吃不完，可以适当减少一些量，最好还是每种食物都吃一些。
- 四、加餐可以多选鸡蛋清，蛋白质可以提供饱腹感，有助于两餐之间控制饥饿感。





模块化饮食法有哪些好处？

模块化饮食法

有哪些好处

一、饮食热量摄入准确。

热量的估算都比较保守

模块化饮食法

有哪些好处

- 一、饮食热量摄入准确。
- 二、省事。



不用单独计算食物热量

完全掌控每日的热量摄入

模块化饮食法

有哪些好处

- 一、饮食热量摄入准确。
- 二、省事。
- 三、营养均衡。



蔬菜



水果



坚果及种子



豆类



肉类



蛋类



奶类



主食



植物油

能减脂

更健康

模块化饮食法

有哪些好处

- 一、饮食热量摄入准确。
- 二、省事。
- 三、营养均衡。
- 四、量合理。



每天1200千卡
是热量摄入的最低限

模块化饮食法的每日
热量为1200千卡及以上

模块化饮食法

有哪些好处

- 一、饮食热量摄入准确。
- 二、省事。
- 三、营养均衡。
- 四、量合理。
- 五、饮食结构合理，自由度高。

上百种精心挑选的备选食材

基本可以满足大多数人的口味





模块化饮食法的**缺点**:

- ▷ 它必须要自己做饭才行，吃食堂就不行了。
其实这种情况，基本可以认为不具备减脂的条件。



模块饮食法如何应对减脂平台期？

模块化饮食法

应对平台期

模块化饮食法应对平台期的方法



不要一次性把所有的减脂方案都用完

留一点后手

阶段性地实施模块化饮食法

等体重下降不明显了

出现平台期后



第二阶段



限制饮食热量或逐步增加运动





谢谢欣赏