

营养膳食方案

根据您本次肠道检测结果，结合您的体质指数（BMI）、瘦菌、胖菌、能量代谢相关菌等指标，我们为您设计的减重饮食模式是：“超低卡路里饮食+高纤维素饮食”模式。

“超低卡路里饮食+高纤维素饮食”模式的原则是：**控制总能量的摄入，即少吃，以及增加高纤维素的摄入。**超低卡路里饮食模式的关键在于营养均衡，也就是很多食物我们都需要摄入，只是需要注意摄入的量以及比例。同时增加含纤维高的食物，增加饮水量。

时间	早餐	上午加餐	午餐	下午加餐	晚餐
元气周一	水煮鸡蛋1个 豆浆1杯	玉米味代餐粉1袋 菠萝	米饭1小碗、白灼生菜1小碗 小炒黄牛肉	玉米味代餐粉1袋 菠萝	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮空心菜
阳光周二	水煮鸡蛋1个 豆浆1杯	玉米味代餐粉1袋 猕猴桃	米饭1小碗、凉拌香菜1小碗 鸡胸肉炒黄瓜	玉米味代餐粉1袋 猕猴桃	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮娃娃菜
营养周三	水煮鸡蛋1个 豆浆1杯	玉米味代餐粉1袋 水梨	米饭1小碗、拍黄瓜1小碗 豆腐鲫鱼汤	玉米味代餐粉1袋 水梨	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 平菇汤
活力周四	水煮鸡蛋1个 豆浆1杯	玉米味代餐粉1袋 椰子	米饭1小碗、白灼上海青1小碗 韭菜煎蛋	玉米味代餐粉1袋 椰子	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮苋菜
激情周五	水煮鸡蛋1个 豆浆1杯	玉米味代餐粉1袋 水蜜桃	米饭1小碗、白灼油菜1小碗 清蒸鲈鱼	玉米味代餐粉1袋 水蜜桃	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮生菜
悠闲周六	水煮鸡蛋1个 豆浆1杯	玉米味代餐粉1袋 橘子	米饭1小碗、凉拌木耳1小碗 番茄巴沙鱼	玉米味代餐粉1袋 橘子	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮上海青
轻松周日	水煮鸡蛋1个 豆浆1杯	玉米味代餐粉1袋 苹果	米饭1小碗、白灼西兰花1小碗 鸡胸肉炒青椒	玉米味代餐粉1袋 苹果	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 蒸金针菇

注：①主食的摄入总量在原来的基础上减半；②成人蛋白质的摄入量为：1g*体重（Kg）/天（男性最高量为60克，女性为50克），如：体重为55Kg的男性每日摄入55克，60克封顶；体重为45Kg的女性每日摄入45克，50克封顶；③食物总摄入量以吃到5分饱为宜。