

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）、微生物平衡能力、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：地中海减重饮食模式。

地中海减重饮食模式的原理是：1.增加新鲜蔬菜、水果的摄入；2.经常摄入鱼、虾、贝类、豆类等蛋白，减少牛肉、猪肉、羊肉、加工肉等红肉；3.橄榄油代替动物性油脂；4.粗粮代替精制米面；5.适量葡萄酒，充足的水摄入。

时间	早餐 （早上8点前）	上午 10点加餐	午餐 （中午13点前）	下午 3-4点加餐	晚餐 （晚上6点前）
元气周一	全麦吐司 低脂牛奶、苹果	桃子 自制无糖豆浆	白灼生菜、凉拌西红柿、杂粮饭 洋葱炒鱿鱼、蒜蓉蒸扇贝	酸奶 核桃、杏仁	清炒冬瓜、白灼菜心 清蒸鱼、杂粮饭、青苹果
阳光周二	燕麦片、酸奶 圣女果、小黄瓜	草莓 自制无糖豆浆	白灼油菜、凉拌海带 清蒸鱼、白灼虾、杂粮饭	低脂牛奶 杏仁、开心果	香煎鳕鱼、少油版煎豆腐 白灼秋葵、烤土豆、橘子
营养周三	土豆全麦饼 水波蛋、橘子	芒果 自制无糖豆浆	白灼芦笋、凉拌木耳、杂粮饭 香菜炒瘦牛肉、家常豆腐	酸奶 核桃、杏仁	白灼上海青、清炒荷兰豆 香烤带鱼、烤红薯、梨
活力周四	水煮鸡蛋 燕麦片、低脂牛奶	香蕉 自制无糖豆浆	凉拌黄瓜、白灼鱿鱼、杂粮饭 香煎鸡胸肉、白灼西兰花	酸奶 杏仁、开心果	烤土豆、李子、西红柿炒豆腐 芹菜炒胡萝卜丝、白灼小白菜
激情周五	全麦吐司、低脂牛奶 圣女果、小黄瓜	青苹果 自制无糖豆浆	白灼圆白菜、凉拌海带 酱牛肉、蒸蒜蓉虾、燕麦饭	酸奶 核桃、杏仁	白灼菜心、水煮鱼片 清炒豇豆、糙米饭、柚子
悠闲周六	鸡蛋全麦饼 酸奶、猕猴桃	石榴 自制无糖豆浆	白灼生菜、香炒花蛤 清炒平菇、清蒸鱼、杂粮饭	低脂牛奶 杏仁、开心果	白灼西兰花、清炒豆芽 清蒸鱼、杂粮饭、菠萝
轻松周日	燕麦片 酸奶、水煮鸡蛋	圣女果 自制无糖豆浆	白灼秋葵、凉拌黄瓜、燕麦饭 蒜蓉蒸扇贝、土豆炖牛腩	酸奶 核桃、杏仁	蒜蓉空心菜、清蒸鱼 炒魔芋、蒸红薯、草莓

代替原则：①杂粮粥、杂粮饭的杂粮可根据自己的喜好搭配，杂粮面可选择荞麦面、玉米面等；②鱼类可选择草鱼、鲢鱼、鲈鱼、带鱼、秋刀鱼、三文鱼均可；③蒸红薯可用紫薯、土豆代替；④空心菜、油麦菜、茼蒿、生菜、上海青、丝瓜、大白菜冬瓜、洋葱、青椒等蔬菜可以任意替换。

注：①主食摄入量在原来的基础上减半；②蛋白质的摄入量为成人：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，男性60克封顶。体重为45kg的女性每日摄入45克，女性50克封顶；③食物总摄入量以吃到5分饱为宜。