

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：“TLC饮食+欧尼斯饮食”饮食模式。

“TLC饮食+欧尼斯饮食”模式的原则是：**控制胆固醇和脂肪的摄入，增加高纤维素的摄入**。特别需要注意避免摄入含脂肪高的食物，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 黄瓜	玉米味代餐粉1袋 番石榴	米饭一小碗、水煮秋葵菜1碗 清蒸鲈鱼	玉米味代餐粉1袋 杏仁	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮芥菜1碗
阳光周二	水煮鸡蛋1个 西红柿	玉米味代餐粉1袋 雪梨	米饭一小碗、水煮冬寒菜1碗 麻婆豆腐	玉米味代餐粉1袋 葵花籽	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 凉拌香菜1碗
营养周三	水煮鸡蛋1个 黄瓜	玉米味代餐粉1袋 菠萝	米饭一小碗、水煮苋菜1碗 豆腐鲫鱼汤	玉米味代餐粉1袋 南瓜子	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮油麦菜1碗
活力周四	水煮鸡蛋1个 西红柿	玉米味代餐粉1袋 杨桃	米饭一小碗、水煮油菜薹1碗 鸡胸肉炒香菇	玉米味代餐粉1袋 花生	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮秋葵菜1碗
激情周五	水煮鸡蛋1个 黄瓜	玉米味代餐粉1袋 石榴	米饭一小碗、水煮菠菜1碗 小葱拌豆腐	玉米味代餐粉1袋 核桃	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮冬寒菜1碗
悠闲周六	水煮鸡蛋1个 西红柿	玉米味代餐粉1袋 黄桃	米饭一小碗、水煮西兰花1碗 水煮黄鳝	玉米味代餐粉1袋 榛子	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮苋菜1碗
轻松周日	水煮鸡蛋1个 黄瓜	玉米味代餐粉1袋 枇杷	米饭一小碗、水煮豆芽菜1碗 香煎鸡胸肉	玉米味代餐粉1袋 杏仁	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮油菜薹1碗

避免摄入的食物：

- 1】高胆固醇类：猪油、黄油、五花肉、蟹黄等。
- 2】高脂肪类：肥猪肉、肥牛、油炸类、烧烤类、酥饼、甜点等。

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。