

营养膳食方案

根据您本次肠道菌群检测结果，结合您的性别、体质指数（BMI）、微生态平衡能力、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：超低卡路里减重饮食模式。

超低卡路里减重饮食模式的原则是：控制总能量的摄入，即少吃。但是关键在于营养均衡，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。

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	杂粮粥 水煮鸡蛋、凉拌海带	西红柿或圣女果 脱脂酸奶	清蒸鱼、白灼生菜 拍黄瓜、燕麦饭	桃子	蒸红薯、白灼油菜 小葱拌豆腐
阳光周二	全麦面包 脱脂纯牛奶、猕猴桃	小黄瓜 自制无糖豆浆	芹菜炒瘦肉、蒜蓉金针菇 清炒小白菜，杂粮饭	核桃	小米粥、西红柿炒蛋 白灼秋葵
营养周三	香菇虾仁杂粮 杂粮、凉拌香菜	西红柿或圣女果 脱脂酸奶	香菜炒牛肉、清炒丝瓜 白灼秋葵，燕麦饭	自制无糖豆浆	蒸红薯、豆腐鲫鱼汤 白灼生菜
活力周四	胡萝卜鸡蛋饼 脱脂牛奶、小黄瓜	李子	杂粮饭、青椒炒鸡胸肉 凉拌马齿览、西红柿炒蛋	西红柿	蒸红薯、清炒冬瓜 虾仁炒西兰花
激情周五	杂粮粥 水煮鸡蛋、凉拌木耳	脱脂酸奶	辣炒花蛤，燕麦饭 韭菜煎蛋，清炒豆芽	圣女果 自制无糖豆浆	皮蛋瘦肉粥 白灼生菜、西红柿
悠闲周六	平菇瘦肉荞麦面 凉拌海带	低脂养乐多 青苹果	清炒油麦菜、紫菜蛋汤 杂粮饭、四季豆炒猪瘦肉	自制无糖豆浆	杂粮粥、芹菜炒香干 香菇上海青
轻松周日	蒸红薯、水煮鸡蛋 凉拌香菜	西红柿或圣女果 脱脂酸奶	清蒸鱼，清炒豇豆 蒜蓉空心菜，杂粮饭	圣女果	小米 蒜薹香干、蒸蛋

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。