

# 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：地中海饮食模式。

地中海减重饮食模式的**原则是：均衡饮食，保证每日摄入全谷物、新鲜蔬菜、优质蛋白、奶制品、坚果和豆制品**。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	上午加餐	午餐	下午加餐	晚餐
元气周一	低脂牛奶 核桃	玉米味代餐粉1袋 菠萝	燕麦饭、凉拌木耳 豆腐鸡蛋羹、清蒸鲈鱼	玉米味代餐粉1袋 酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮空心菜1碗
阳光周二	低脂牛奶 开心果	玉米味代餐粉1袋 猕猴桃	糙米饭、白灼生菜 小葱拌豆腐、清蒸鳕鱼	玉米味代餐粉1袋 酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮白萝卜1碗
营养周三	低脂牛奶 碧根果	玉米味代餐粉1袋 水梨	燕麦饭、凉拌香菜 青椒炒豆腐皮、清炒花蛤	玉米味代餐粉1袋 酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮芥菜1碗
活力周四	低脂牛奶 核桃	玉米味代餐粉1袋 椰子	糙米饭、白灼空心菜 凉拌腐竹、韭菜炒蛋	玉米味代餐粉1袋 酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮西兰花1碗
激情周五	低脂牛奶 开心果	玉米味代餐粉1袋 水蜜桃	燕麦饭、凉拌海带 芹菜炒香干、白切鸡	玉米味代餐粉1袋 酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮娃娃菜1碗
悠闲周六	低脂牛奶 碧根果	玉米味代餐粉1袋 橘子	糙米饭、白灼上海青 小葱拌豆腐、香煎鱼块	玉米味代餐粉1袋 酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮苋菜1碗
轻松周日	低脂牛奶 核桃	玉米味代餐粉1袋 苹果	燕麦饭、拍黄瓜 大白菜豆腐汤、白灼虾	玉米味代餐粉1袋 酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮圆白菜1碗

**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。