

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：“DASH饮食模式+低钠饮食”饮食模式。

“DASH饮食模式+低钠饮食”模式的**原则是：均衡营养，低盐饮食**。选择全谷物、新鲜蔬菜和水果、以及优质白肉，同时需要限制饱和脂肪。注意清淡饮食，减少食盐的摄入。

时间	早餐	上午加餐	午餐	下午加餐	晚餐
元气周一	酸奶 青枣	玉米味代餐粉1袋 榛子	糙米饭、清炒苋菜1小碗 黄花草炒牛肉	玉米味代餐粉1袋 青枣	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	酸奶 桃子	玉米味代餐粉1袋 杏仁	燕麦饭、清炒菠菜1小碗 芦笋炒虾仁	玉米味代餐粉1袋 桃子	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮油麦菜1碗
营养周三	酸奶 香蕉（小）	玉米味代餐粉1袋 核桃	八宝粥、清炒雪里蕻1小碗 韭菜煎蛋	玉米味代餐粉1袋 香蕉（小）	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮西兰花1碗
活力周四	酸奶 橙子	玉米味代餐粉1袋 榛子	糙米饭、清炒白菜苔1小碗 茭白炒牛肉	玉米味代餐粉1袋 橙子	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮生菜1碗
激情周五	酸奶 石榴	玉米味代餐粉1袋 杏仁	燕麦饭、清炒芥菜1小碗 清蒸鲈鱼	玉米味代餐粉1袋 石榴	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 轻烫韭菜1碗
悠闲周六	酸奶 椰子	玉米味代餐粉1袋 核桃	八宝粥、凉拌香菜1小碗 水煮草鱼	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 水煮冬寒菜1碗
轻松周日	酸奶 梨	玉米味代餐粉1袋 榛子	绿豆粥、清炒茼蒿1小碗 开胃牛蛙	玉米味代餐粉1袋 梨	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮空心菜1碗

避免摄入的食物：

- 1】高盐类：酱黄瓜、榨菜、酱萝卜、酸萝卜、酸豆角、酱蒜头、腌包瓜等。
- 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。