

# 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：“限时饮食TRF+高纤维素饮食”模式。

“限时饮食TRF+高纤维素饮食”模式的**原则是：一天内只在8小时内进食，其他时间禁止摄入食物，另外增加高纤维素的摄入。**例如，只在8:00–16:00时间段内，或者9:00–17:00、12:00–20:00时间段内进食，其他的时间不吃东西。同时增加含纤维高的食物，增加饮水量。

时间	第1–2小时	第3小时	第4–5小时	第6小时	第7–8小时
元气周一	水煮鸡蛋1个 核桃	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒水芹菜 酸菜鱼	玉米味代餐粉1袋 苹果	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮空心菜
阳光周二	水煮鸡蛋1个 杏仁	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒茼蒿 清蒸鱼	玉米味代餐粉1袋 雪梨	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮娃娃菜
营养周三	水煮鸡蛋1个 榛子	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒冬寒菜 香菇炒鸡胸肉	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 平菇汤
活力周四	水煮鸡蛋1个 核桃	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒芹菜 油爆虾	玉米味代餐粉1袋 杨桃	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮苋菜
激情周五	水煮鸡蛋1个 杏仁	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒菠菜 麻婆豆腐	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 水煮生菜
悠闲周六	水煮鸡蛋1个 榛子	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒海带 韭菜煎蛋	玉米味代餐粉1袋 油桃	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮上海青
轻松周日	水煮鸡蛋1个 核桃	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒韭菜 香菜炒牛肉	玉米味代餐粉1袋 枇杷	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 蒸金针菇

**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。