

营养膳食方案

根据您本次的肠道菌群检测结果，结合您的性别、体质指数（BMI>=28）、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：低碳水化合物减重饮食模式。

低碳水化合物减重饮食模式的原则是：严格控制碳水化合物的摄入。除了每天固定量的杂粮杂薯（女性120克以内，男性150克以内），以下含碳水化合物高的食物要严格控制。

1.主食类：米饭、馒头、面条、米粉等；2.豆类：黄豆、豌豆、绿豆等；3.热量高的杂粮杂薯类：玉米、紫薯、山药、莲藕；4.饼类：饼干、手抓饼、千层饼等；5.含糖分高的食物：蔗糖、果糖、麦芽糖、葡萄、甘蔗、果脯等。

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	蔬菜蛋花汤、猕猴桃	酸奶、核桃	黄瓜炒鸡蛋、炒大白菜 芹菜炒猪瘦肉、杂粮饭	西红柿 自制无糖豆浆	口菇炒上海青 香煎鸡胸肉、蒸红薯
阳光周二	蒸蛋、自制无糖豆浆	牛奶、李子	凉拌木耳、红烧鱼块 蒜蓉生菜、杂粮饭	菠萝、核桃	西红柿炒蛋 香菜炒瘦牛肉、杂粮饭
营养周三	牛奶、鸡蛋饼	苹果	清炒豆芽、芹菜炒鲑鱼 肉饼蒸蛋、杂粮饭	酸奶、核桃	蒜蓉金针菇 凉拌海带、荞麦肉丝面
活力周四	南瓜羹、水煮鸡蛋	橘子、核桃	西红柿炒豆腐、杂粮饭 清炒菠菜、胡萝卜炖牛腩	牛奶、圣女果	杏鲍菇炒猪瘦肉 青椒炒茄子、蒸红薯
激情周五	水煮鸡蛋 自制无糖豆浆	小黄瓜、核桃	韭菜煎蛋、蒜蓉蒸虾 蒜蓉西兰花、杂粮饭	牛奶	豆腐鲫鱼汤 蒜薹炒香干、杂粮饭
悠闲周六	银耳莲子汤、水煮鸡蛋	酸奶、核桃	烤鸡腿、蒸蛋 清炒红菜苔、杂粮饭	猪肉铺、圣女果	排骨冬瓜汤 炒花蛤、蒸红薯
轻松周日	西红柿蛋花汤、苹果	牛奶、橘子	香菜炒牛瘦肉、杂粮饭 蒜蓉茼蒿、家常豆腐	小黄瓜、核桃	香煎鱼块 蒜蓉蒸生蚝、蒸红薯

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主食摄入总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。