

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：“高蛋白饮食+高纤维素饮食”模式。

“高蛋白饮食+高纤维素饮食”模式的原则是：**提高优质蛋白的摄入，增加高纤维素的摄入**。这种模式的要点在于选择低脂高蛋白的食物并控制摄入量，以及按时补充钙片（蛋白质消化过程中需要钙元素）。同时增加含纤维高的食物，增加饮水量。

时间	早餐	上午加餐	午餐	下午加餐	晚餐
元气周一	大豆肽蛋白粉10克 水煮鸡蛋2个	玉米味代餐粉1袋 菠萝	蒸红薯、清炒豇豆 甜椒炒鸡胸肉	玉米味代餐粉1袋	玉米味代餐粉1袋 猪肝菠菜汤
阳光周二	大豆肽蛋白粉10克 水煮鸡蛋2个	玉米味代餐粉1袋 猕猴桃	蒸山药、清炒金针菇 煎三文鱼	玉米味代餐粉1袋	玉米味代餐粉1袋 酸菜鱼
营养周三	大豆肽蛋白粉10克 水煮鸡蛋2个	玉米味代餐粉1袋 水梨	蒸紫薯、清炒秋葵 莴笋炒猪瘦肉	玉米味代餐粉1袋	玉米味代餐粉1袋 紫菜鸡蛋汤
活力周四	大豆肽蛋白粉10克 水煮鸡蛋2个	玉米味代餐粉1袋 椰子	蒸红薯、清炒荷兰豆 西兰花炒鸡胸肉	玉米味代餐粉1袋	玉米味代餐粉1袋 平菇肉沫汤
激情周五	大豆肽蛋白粉10克 水煮鸡蛋2个	玉米味代餐粉1袋 水蜜桃	蒸山药、清炒扁豆 香菜炒牛肉	玉米味代餐粉1袋	玉米味代餐粉1袋 番茄烩牛腩
悠闲周六	大豆肽蛋白粉10克 水煮鸡蛋2个	玉米味代餐粉1袋 橘子	蒸紫薯、清炒冬寒菜 清蒸鲈鱼	玉米味代餐粉1袋	玉米味代餐粉1袋 黄瓜煮鳝鱼
轻松周日	大豆肽蛋白粉10克 水煮鸡蛋2个	玉米味代餐粉1袋 苹果	蒸红薯、清炒花菜 麻婆豆腐	玉米味代餐粉1袋	玉米味代餐粉1袋 莴笋煮开胃牛蛙

温馨提示：

低脂优质蛋白的种类：鸡蛋、河鱼、海鱼、虾、贝类、豆腐、牛瘦肉、猪瘦肉、鸡胸肉等。

注：①主食的摄入总量在原来的基础上减半；②食物总摄入量以吃到5分饱为宜。