

# 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”模式。

限时饮食TRF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**。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，其他时间段内除了水，不吃其他东西。

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 每日坚果1包	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒空心菜 笋子炒猪瘦肉	玉米味代餐粉1袋 橙子、酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮生菜<不限量>
阳光周二	水煮鸡蛋1个 每日坚果1包	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒生菜 土豆烩牛腩	玉米味代餐粉1袋 香瓜、酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮豆芽菜<不限量>
营养周三	水煮鸡蛋1个 每日坚果1包	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒莴笋 红烧鱼块	玉米味代餐粉1袋 枇杷、酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮油麦菜<不限量>
活力周四	水煮鸡蛋1个 每日坚果1包	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒娃娃菜 木耳烧鸡	玉米味代餐粉1袋 西瓜、酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮冬寒菜<不限量>
激情周五	水煮鸡蛋1个 每日坚果1包	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒包菜 西红柿炒蛋	玉米味代餐粉1袋 菠萝、酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 海带汤<不限量>
悠闲周六	水煮鸡蛋1个 每日坚果1包	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒白菜 香菜炒牛肉	玉米味代餐粉1袋 猕猴桃、酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮西兰花<不限量>
轻松周日	水煮鸡蛋1个 每日坚果1包	玉米味代餐粉1袋	米饭、清炒上海青 香煎豆腐块	玉米味代餐粉1袋 芒果、酸奶	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮莴笋叶<不限量>

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。