

# 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：“低碳水化合物饮食+高纤维素饮食”模式。

“低碳水化合物饮食+高纤维素饮食”模式的~~原则~~是：**严格控制碳水化合物的摄入，增加高纤维素的摄入**。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	水煮鸡蛋 低脂牛奶	芝士味代餐粉1袋 番石榴	藜麦饭1小碗、清炒秋葵 鸡胸肉炒黄瓜	芝士味代餐粉1袋 番石榴	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 清蒸鲈鱼
阳光周二	水煮鸡蛋 低脂牛奶	芝士味代餐粉1袋 雪梨	藜麦饭1小碗、清炒冬寒菜 杏鲍菇炒猪瘦肉	芝士味代餐粉1袋 雪梨	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 豆腐鲫鱼汤
营养周三	水煮鸡蛋 低脂牛奶	芝士味代餐粉1袋 菠萝	藜麦饭1小碗 清炒苋菜、白灼虾	芝士味代餐粉1袋 菠萝	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 番茄龙利鱼
活力周四	水煮鸡蛋 低脂牛奶	芝士味代餐粉1袋 杨桃	藜麦饭1小碗 清炒油菜薹、咖喱鸡肉	芝士味代餐粉1袋 杨桃	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 酸菜鱼
激情周五	水煮鸡蛋 低脂牛奶	芝士味代餐粉1袋 石榴	藜麦饭1小碗 清炒菠菜、小炒黄牛肉	芝士味代餐粉1袋 石榴	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 香煎三文鱼
悠闲周六	水煮鸡蛋 低脂牛奶	芝士味代餐粉1袋 黄桃	藜麦饭1小碗、清炒西兰花 鸡胸肉炒香菇	芝士味代餐粉1袋 黄桃	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮鱿鱼
轻松周日	水煮鸡蛋 低脂牛奶	芝士味代餐粉1袋 枇杷	藜麦饭1小碗 清炒上海青、香煎鸡翅	芝士味代餐粉1袋 枇杷	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 清蒸鳕鱼

**避免摄入的食物：**  
**主食类：**米饭、馒头、面条、米粉等；**豆类：**黄豆、豌豆、绿豆等；**热量高的杂粮杂薯类：**玉米、紫薯、山药、莲藕；**饼**  
**类：**饼干、手抓饼、千层饼等；**含糖分高的食物：**蔗糖、果糖、麦芽糖、葡萄、甘蔗、果脯等。

**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。