

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：梅奥饮食模式。

梅奥饮食模式的原则是：**均衡营养，建立健康的饮食习惯，防止反弹**。需要注重学习合理的选择食物的种类、份量、规划菜单，形成长久的健康进食习惯。

时间	早餐	上午加餐	午餐	下午加餐	晚餐
元气周一	水煮鸡蛋1个 苹果	玉米味代餐粉1袋	糙米饭、清炒花菜 清蒸鲈鱼	玉米味代餐粉1袋 酸奶	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮芥蓝1碗
阳光周二	水煮鸡蛋1个 草莓	玉米味代餐粉1袋	红薯饭、清炒芦笋 黄瓜炒鸡胸肉	玉米味代餐粉1袋 酸奶	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮生菜1碗
营养周三	水煮鸡蛋1个 芒果	玉米味代餐粉1袋	糙米饭、清炒豇豆 西红柿炒鸡蛋	玉米味代餐粉1袋 酸奶	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮大白菜碗
活力周四	水煮鸡蛋1个 香蕉	玉米味代餐粉1袋	红薯饭、清炒圆白菜 清蒸鳕鱼	玉米味代餐粉1袋 酸奶	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮蔬上海青碗
激情周五	水煮鸡蛋1个 香梨	玉米味代餐粉1袋	糙米饭、清炒黄瓜丁 香菇炒鸡胸肉	玉米味代餐粉1袋 酸奶	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮茼笋叶1碗
悠闲周六	水煮鸡蛋1个 火龙果	玉米味代餐粉1袋	红薯饭、清炒荷兰豆 芹菜炒香干	玉米味代餐粉1袋 酸奶	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮丝瓜1碗
轻松周日	水煮鸡蛋1个 李子	玉米味代餐粉1袋	糙米饭、清炒西葫芦 麻婆豆腐	玉米味代餐粉1袋 酸奶	玉米味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮空心菜1碗

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。