

营养膳食方案

根据您本次肠道菌群检测结果，结合您的体质指数（BMI）、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：高蛋白质减重饮食模式。

高蛋白质减重饮食模式的原则是：提高优质蛋白的摄入。但是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）。

低脂优质蛋白：鸡蛋、河鱼、海鱼、虾、贝类、豆腐、牛瘦肉、猪瘦肉、鸡胸肉等。

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	水煮鸡蛋 自制无糖豆浆	低脂牛奶 菊粉	香煎鸡胸肉、蒸红薯 清炒上海青、鲫鱼豆腐汤	酸奶、黄瓜 菊粉	香菜炒瘦牛肉 肉饼蒸蛋、燕麦粥
阳光周二	水煮鸡蛋 自制无糖豆浆	菠萝、菊粉	西红柿烧豆腐、牛排 白灼生菜、蒸红薯	牛奶、菊粉	冬瓜炖排骨 彩椒炒鸡胸肉、燕麦粥
营养周三	香菇虾仁杂粮粥 凉拌香菜	小黄瓜、菊粉	白灼虾、家常豆腐 蒜蓉茼蒿、蒸红薯	酸奶、菊粉	口菇炒西兰花、燕麦粥 西红柿炒蛋、香煎鸡胸肉
活力周四	胡萝卜鸡蛋饼 脱脂牛奶、小黄瓜	李子、菊粉	香煎带鱼、韭菜炒鸡蛋 蒸扇贝、蒸红薯	酸奶、菊粉	猪瘦肉炒芹菜 家常豆腐、燕麦粥
激情周五	杂粮粥 水煮鸡蛋、凉拌木耳	牛奶、菊粉	剁辣椒蒸鱼、香煎鸡胸肉 清炒大白菜、蒸红薯	猕猴桃、菊粉	牛排、肉饼蒸蛋 燕麦粥
悠闲周六	平菇瘦肉荞麦面 凉拌海带	圣女果、菊粉	胡萝卜炖牛腩、蒸扇贝 凉拌海带、蒸红薯	酸奶、菊粉	清蒸鱼 西红柿炒蛋、燕麦粥
轻松周日	蒸红薯、水煮鸡蛋 凉拌香菜	牛奶、菊粉	西红柿烧豆腐、香煎带鱼 白灼秋葵、蒸红薯	橘子、菊粉	冬瓜炖排骨 牛排、燕麦粥

注意：请备好复合维生素片、钙补充剂和菊粉，并按时服用。

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。