

暴飲暴食型 打底階段示範菜單



	早餐	午餐	午點	晚餐	晚點
第1天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 加州李 1顆	糙米飯 1/2碗 芹菜炒花枝 花枝6片 芹菜少許 滷蒟蒻海帶 蒟蒻+海帶 1/2碗 白菜湯 白菜 1/4碗	百卡湯品 玉米濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 桶柑 1顆 涼拌綠花椰 1/2碗	蛋白質 1平匙
第2天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 橘子 1顆	紫米飯 1/2碗 烤雞腿(棒腿) 1隻 玉筍炒豌豆片 玉米筍+豌豆片 1/2碗 金針湯 金針 1/4碗	維他命飲品 檸檬 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 聖女番茄 1碗 燙青江菜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第3天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 土芭樂 1顆	糙米飯 1/2碗 蔥燒魚片 1掌心大 紅蘿蔔炒芹菜 紅蘿蔔+芹菜 1/2碗 菜心湯 菜心 1/4碗	營養餐棒 1條	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 文旦 1碗 涼拌蘆筍 1/2碗	蛋白質 1平匙
第4天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 香吉士 1顆	紫米飯 1/2碗 清蒸小卷 4個 炒雙色花椰菜 綠色+白色花椰菜 1/2碗 茼蒿湯 茼蒿 1/4碗	百卡湯品 南瓜濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 綠棗子 2顆 燙地瓜葉 1/2碗	蛋白質 1平匙
第5天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 梨子(小) 1顆	糙米飯 1/2碗 黑胡椒豬肉 豬大里肌 1掌心大 滷木耳娃娃菜 木耳+娃娃菜 1/2碗 大黃瓜湯 大黃瓜 1/4碗	維他命飲品 針葉櫻桃 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 葡萄柚 1顆 涼拌秋葵 1/2碗	蛋白質 1平匙
第6天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 柳丁 1顆	紫米飯 1/2碗 腐皮燒魚片 1掌心大 烤四季豆杏鮑菇 四季豆+杏鮑菇 1/2碗 昆布湯 昆布 1/4碗	百卡湯品 番茄濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 楊桃 1顆 燙大陸妹 1/2碗	蛋白質 1平匙
第7天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 蘋果(小) 1顆	糙米飯 1/2碗 涼拌章魚 4湯匙 梅汁彩椒 彩椒 1/2碗 筍白筍湯 筍白筍 1/4碗	維他命飲品 柳橙 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 甜橙 1顆 涼拌小黃瓜 1/2碗	蛋白質 1平匙

暴飲暴食型 淨化、代謝、美型階段示範菜單



	早餐	午餐	午點	晚餐	晚點
第1天	什穀粉 1平匙 蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯 加州李 1顆	紫米飯 1/2碗 薑汁小卷 2個 三色炒肉絲 玉米粒2.5湯匙 瘦肉絲2湯匙 芹菜 1/4碗 滷香菇 1/2碗 芥菜湯 芥菜 1/4碗	百卡湯品 玉米濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 烤馬鈴薯(中) 1/2個 南瓜子 1湯匙 葡萄柚 1顆 涼拌小黃瓜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第2天	什穀粉 1平匙 蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯 香吉士 1顆	雞排義大利麵 通心麵條 1.5碗 雞排 1塊 洋蔥+蘑菇 1/4碗 和風生菜沙拉 萵苣等生菜 1/2碗 無糖茶 1杯	維他命飲品 檸檬 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 雜糧饅頭(中) 1/3顆 奶油 1茶匙 枇杷 1碗 燙萵苣(A菜) 1/2碗	蛋白質 1平匙
第3天	什穀粉 1平匙 蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯 梨子(小) 1顆	香菇魚片粥 糙米稀飯 1碗 香菇 1/4碗 魚片 1/2掌心大 三色炒豆腸 豌豆仁2湯匙 豆腸 1/2條 紅蘿蔔 1/4碗 蠔油菜心 1/2碗	營養餐棒 1條	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 燕麥片 3湯匙 白芝麻粉 2湯匙 甜橙 1顆 涼拌綠花椰 1/2碗	蛋白質 1平匙
第4天	什穀粉 1平匙 蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯 柳丁 1顆	海鮮豆腐鍋 冬粉 1把 芋頭 1滾刀塊 南瓜 1滾刀塊 玉米 1/6根 草蝦 3隻 大文蛤 6個 嫩豆腐 1/4盒 小白菜 青江菜 高麗菜 共1碗	百卡湯品 南瓜濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 涼拌蓮藕 100公克 無調味松子 1湯匙 蓮霧 2顆 燙娃娃菜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第5天	什穀粉 1平匙 蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯 蘋果(小) 1顆	肉粽 3/4顆 韭菜炒豆干 韭菜 1/4碗 小方豆干 1片 滷白菜 1/2碗 冬瓜湯 冬瓜 1/4碗	維他命飲品 針葉櫻桃 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 漢堡麵包 1/2個 花生醬 1茶匙 桶柑 1顆 涼拌蘆筍 1/2碗	蛋白質 1平匙
第6天	什穀粉 1平匙 蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯 橘子 1顆	鮭魚三明治 吐司麵包 1.5片 水煮鮭魚 2湯匙(罐頭) 起司 2片 小黃瓜 1/4碗 涼拌洋蔥 1/2碗 番茄汁 大番茄 1/4碗	百卡湯品 番茄濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 水煮皇帝豆 1碗 醬油瓜子 1湯匙 桃子 1顆 燙空心菜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第7天	什穀粉 1平匙 蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯 土芭樂 1顆	魷魚羹米粉 米粉 1碗 魷魚 2湯匙 白蘿蔔 1/4碗 三色炒蛋 豌豆仁 2湯匙 蛋 1顆 紅蘿蔔 1/4碗 泡菜 1/2碗	維他命飲品 柳橙 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 蔬菜蘇打餅乾(小) 3片 葵瓜子 1湯匙 文旦 1碗 涼拌秋葵 1/2碗	蛋白質 1平匙