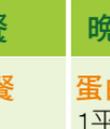


代謝型 打底階段示範菜單



	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 西洋梨 1顆	糙米飯 1/2碗 生薑燒肉 豬大里肌1掌心大 菜豆炒茄子 菜豆+茄子1/2碗 海帶芽湯 海帶芽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 葡萄柚 1顆 涼拌秋葵 1/2碗	蛋白質 1平匙
第2天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 柳丁 1顆	紫米飯 1/2碗 咖哩魚片 1掌心大 滷綠花椰杏鮑菇 綠色花椰菜+杏鮑菇1/2碗 竹筍湯 竹筍1/4碗	維他命飲品 檸檬 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 紅柿 1顆 燙空心菜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第3天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 蘋果(小) 1顆	糙米飯 1/2碗 燉牛腱 8片 甜豆炒彩椒 甜豆1/4碟 彩椒1/4碗 菠菜湯 菠菜1/4碗	營養餐棒 1條	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
第4天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 橘子 1顆	紫米飯 1/2碗 蝦仁滑蛋 草蝦仁6隻 蛋白2顆 蒜拌紅蘿蔔 四季豆 紅蘿蔔+四季豆1/2碗 草菇湯 草菇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 美濃香瓜 1顆 燙萵苣(A菜) 1/2碗	蛋白質 1平匙
第5天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 土芭樂 1顆	糙米飯 1/2碗 黑胡椒炒雞柳 雞胸肉1掌心大 梅汁雙色苦瓜 苦瓜+山苦瓜1/2碗 大頭菜湯 大頭菜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 桶柑 1顆 涼拌綠花椰 1/2碗	蛋白質 1平匙
第6天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 香吉士 1顆	紫米飯 1/2碗 茶香滷肉 豬大里肌1掌心大 玉筍炒豆苗 玉米筍+豆苗1/2碗 莧菜湯 莧菜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 火龍果(白肉) 1/3顆 燙娃娃菜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第7天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 梨子(小) 1顆	糙米飯 1/2碗 薑絲蒸魚片 1掌心大 金菇炒青江 金針菇+青江菜1/2碗 絲瓜湯 絲瓜1/4碗	維他命飲品 柳橙 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 文旦 2片 涼拌蘆筍 1/2碗	蛋白質 1平匙

代謝型 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 西洋梨 1顆	紫米飯 1/2碗 咖哩豬肉 馬鈴薯(中)1/2個 豬小排骨4塊 豌豆片燴豆腐 豌豆片1/4碗 嫩豆腐1/2盒 蠔油芥藍 1/2碗 紫菜湯 紫菜2公克	百卡湯品 玉米濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 蒸蘿蔔糕 1塊 無調味夏威夷火山豆 1湯匙 桶柑 1顆 涼拌蘆筍 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 橘子 1顆	地瓜高麗菜飯 糙米飯1/2碗 地瓜(小)1/2個 高麗菜1/4碗 梅汁蒸魚片 1掌心大 薑絲炒木耳 1/2碗 青江菜湯 青江菜1/4碗	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 花生醬 1茶匙 釋迦 1/2顆 燙地瓜葉 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 土芭樂 1顆	清燉番茄牛肉麵 麵條(熟)1.5碗 大番茄1/4碗 牛腩2塊 黑胡椒洋蔥炒蛋 洋蔥1/4碗 蛋1顆 水煮筍白筍 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 文旦 1碗 涼拌秋葵 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 香吉士 1顆	油飯 糯米飯1/2碗 豌豆仁2湯匙 魷魚+瘦肉絲2湯匙 茶香滷雙結 百葉結2湯匙 海帶結1/2碗 醋醃薑片 1/4碗 紅蘿蔔湯 紅蘿蔔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 涼拌荸薺 7個 葵瓜子 1湯匙 龍眼 1碗 燙大陸妹 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 梨子(小) 1顆	油豆腐細粉 冬粉1碗 三角油豆腐2個 瘦絞肉1湯匙 小白菜1/4碗 栗子雞丁 栗子6個 雞丁2塊 白蘿蔔1/4碗 蒜炒蘑菇 1/2碟	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 奶油 1茶匙 葡萄柚 3/4顆 涼拌小黃瓜 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 柳丁 1顆	蔥燒排骨米粉湯 米粉1.5碗 豬小排骨4塊 綠豆芽1/4碗 薑絲冬瓜煮大文蛤 冬瓜1/4碟 大文蛤6個 清炒甜豆 1/2碗	百卡湯品 番茄濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 蒸南瓜 110公克 無調味松子 1湯匙 哈密瓜 1碗 燙青江菜 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 蘋果(小) 1顆	鮭魚蛋包飯 紫米飯1/2碗 玉米粒2.5湯匙 鮭魚1/2掌心大 蛋1顆 高麗菜1/4碗 烤彩椒 紅椒1/4碟 黃椒1/4碟 鳳梨苦瓜湯 苦瓜1/4碗 醬鳳梨少許	維他命飲品 柳橙 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 燒餅 1/4個 醬油瓜子 1湯匙 甜橙 1顆 涼拌綠花椰 1/2碗	蛋白質 1平匙