

# 代謝型 打底階段示範菜單



	早餐	午餐	午點	晚餐	晚點
第1天	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>西洋梨</b> 1顆	<b>糙米飯</b> 1/2碗 <b>生薑燒肉</b> 豬大里肌1掌心大 <b>菜豆炒茄子</b> 菜豆+茄子1/2碗 <b>海帶芽湯</b> 海帶芽1/4碗	<b>百卡湯品</b> <b>玉米濃湯</b> 1包	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>葡萄柚</b> 1顆 <b>涼拌秋葵</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第2天	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>柳丁</b> 1顆	<b>紫米飯</b> 1/2碗 <b>咖哩魚片</b> 1掌心大 <b>滷綠花椰杏鮑菇</b> 綠色花椰菜+杏鮑菇1/2碗 <b>竹筍湯</b> 竹筍1/4碗	<b>維他命飲品</b> <b>檸檬</b> 1杯	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>紅柿</b> 1顆 <b>燙空心菜</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第3天	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>蘋果(小)</b> 1顆	<b>糙米飯</b> 1/2碗 <b>燉牛腱</b> 8片 <b>甜豆炒彩椒</b> 甜豆1/4碟 彩椒1/4碗 <b>菠菜湯</b> 菠菜1/4碗	<b>營養餐棒</b> 1條	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>甜橙</b> 1顆 <b>涼拌小黃瓜</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第4天	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>橘子</b> 1顆	<b>紫米飯</b> 1/2碗 <b>蝦仁滑蛋</b> 草蝦仁6隻 蛋白2顆 <b>蒜拌紅蘿蔔</b> <b>四季豆</b> 紅蘿蔔+四季豆1/2碗 <b>草菇湯</b> 草菇1/4碗	<b>百卡湯品</b> <b>南瓜濃湯</b> 1包	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>美濃香瓜</b> 1顆 <b>燙萵苣(A菜)</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第5天	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>土芭樂</b> 1顆	<b>糙米飯</b> 1/2碗 <b>黑胡椒炒雞柳</b> 雞胸肉1掌心大 <b>梅汁雙色苦瓜</b> 苦瓜+山苦瓜1/2碗 <b>大頭菜湯</b> 大頭菜1/4碗	<b>維他命飲品</b> <b>針葉櫻桃</b> 1杯	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>桶柑</b> 1顆 <b>涼拌綠花椰</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第6天	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>香吉士</b> 1顆	<b>紫米飯</b> 1/2碗 <b>茶香滷肉</b> 豬大里肌1掌心大 <b>玉筍炒豆苗</b> 玉米筍+豆苗1/2碗 <b>莧菜湯</b> 莧菜1/4碗	<b>百卡湯品</b> <b>番茄濃湯</b> 1包	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>火龍果(白肉)</b> 1/3顆 <b>燙娃娃菜</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第7天	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>梨子(小)</b> 1顆	<b>糙米飯</b> 1/2碗 <b>薑絲蒸魚片</b> 1掌心大 <b>金菇炒青江</b> 金針菇+青江菜1/2碗 <b>絲瓜湯</b> 絲瓜1/4碗	<b>維他命飲品</b> <b>柳橙</b> 1杯	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>文旦</b> 2片 <b>涼拌蘆筍</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 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	<b>什穀粉</b> 1平匙 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>低脂奶</b> 1杯 <b>西洋梨</b> 1顆	<b>紫米飯</b> 1/2碗 <b>咖哩豬肉</b> 馬鈴薯(中)1/2個 豬小排骨4塊 <b>豌豆片燴豆腐</b> 豌豆片1/4碗 嫩豆腐1/2盒 <b>蠔油芥藍</b> 1/2碗 <b>紫菜湯</b> 紫菜2公克	<b>百卡湯品</b> <b>玉米濃湯</b> 1包	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>蒸蘿蔔糕</b> 1塊 <b>無調味夏威夷火山豆</b> 1湯匙 <b>桶柑</b> 1顆 <b>涼拌蘆筍</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第2天	<b>什穀粉</b> 1平匙 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>低脂奶</b> 1杯 <b>橘子</b> 1顆	<b>地瓜高麗菜飯</b> 糙米飯1/2碗 地瓜(小)1/2個 高麗菜1/4碗 <b>梅汁蒸魚片</b> 1掌心大 <b>薑絲炒木耳</b> 1/2碗 <b>青江菜湯</b> 青江菜1/4碗	<b>維他命飲品</b> <b>檸檬</b> 1杯	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>雜糧饅頭(中)</b> 1/3顆 <b>花生醬</b> 1茶匙 <b>釋迦</b> 1/2顆 <b>燙地瓜葉</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第3天	<b>什穀粉</b> 1平匙 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>低脂奶</b> 1杯 <b>土芭樂</b> 1顆	<b>清燉番茄牛肉麵</b> 麵條(熟)1.5碗 大番茄1/4碗 牛腩2塊 <b>黑胡椒洋蔥炒蛋</b> 洋蔥1/4碗 蛋1顆 <b>水煮筍白筍</b> 1/2碗	<b>營養餐棒</b> 1條	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>燕麥片</b> 3湯匙 <b>白芝麻粉</b> 2湯匙 <b>文旦</b> 1碗 <b>涼拌秋葵</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第4天	<b>什穀粉</b> 1平匙 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>低脂奶</b> 1杯 <b>香吉士</b> 1顆	<b>油飯</b> 糯米飯1/2碗 豌豆仁2湯匙 魷魚+瘦肉絲2湯匙 <b>茶香滷雙結</b> 百葉結2湯匙 海帶結1/2碗 <b>醋醃薑片</b> 1/4碗 <b>紅蘿蔔湯</b> 紅蘿蔔1/4碗	<b>百卡湯品</b> <b>南瓜濃湯</b> 1包	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>涼拌荸薺</b> 7個 <b>葵瓜子</b> 1湯匙 <b>龍眼</b> 1碗 <b>燙大陸妹</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第5天	<b>什穀粉</b> 1平匙 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>低脂奶</b> 1杯 <b>梨子(小)</b> 1顆	<b>油豆腐細粉</b> 冬粉1碗 三角油豆腐2個 瘦絞肉1湯匙 小白菜1/4碗 <b>栗子雞丁</b> 栗子6個 雞丁2塊 白蘿蔔1/4碗 <b>蒜炒蘑菇</b> 1/2碟	<b>維他命飲品</b> <b>針葉櫻桃</b> 1杯	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>漢堡麵包</b> 1/2個 <b>奶油</b> 1茶匙 <b>葡萄柚</b> 3/4顆 <b>涼拌小黃瓜</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第6天	<b>什穀粉</b> 1平匙 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>低脂奶</b> 1杯 <b>柳丁</b> 1顆	<b>蔥燒排骨米粉湯</b> 米粉1.5碗 豬小排骨4塊 綠豆芽1/4碗 <b>薑絲冬瓜煮大文蛤</b> 冬瓜1/4碟 大文蛤6個 <b>清炒甜豆</b> 1/2碗	<b>百卡湯品</b> <b>番茄濃湯</b> 1包	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>蒸南瓜</b> 110公克 <b>無調味松子</b> 1湯匙 <b>哈密瓜</b> 1碗 <b>燙青江菜</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙
第7天	<b>什穀粉</b> 1平匙 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>低脂奶</b> 1杯 <b>蘋果(小)</b> 1顆	<b>鮭魚蛋包飯</b> 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 <b>烤彩椒</b> 紅椒1/4碟 黃椒1/4碟 <b>鳳梨苦瓜湯</b> 苦瓜1/4碗 醬鳳梨少許	<b>維他命飲品</b> <b>柳橙</b> 1杯	<b>營養代餐</b> 1包 <b>蛋白質</b> 1平匙 <b>燒餅</b> 1/4個 <b>醬油瓜子</b> 1湯匙 <b>甜橙</b> 1顆 <b>涼拌綠花椰</b> 1/2碗	<b>蛋白質</b> 1平匙