



	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 水蜜桃(小) 1顆	糙米飯 3/4碗 洋蔥豬肉 豬肉1掌心大 紅蘿蔔高麗菜 高麗菜 1/2碗 蒸蛋1碗 雞蛋1顆	百卡湯品 南瓜濃湯 1包	五穀飯 1/2碗 鹽烤鯖魚 1/2條 蔥燒豆腐 板豆腐1塊 杏仁青江 杏仁粒1湯匙 青江菜1/2碗 香蕉(小) 1顆	蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯
第2天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 橘子(小) 1顆	紫米飯 3/4碗 紅燒牛肉 1掌心大 芹菜干絲 芹菜1/4碗 干絲1/3碗 炒菠菜 1/2碗	維他命飲品 檸檬 1杯	十穀飯 1/2碗 粉蒸排骨 豬小排 1掌心大 番茄炒蛋 雞蛋1/2顆 牛番茄1/3顆 蒜香空心菜 1/2碗 梨子(小) 1顆	蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯
第3天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 蘋果(小) 1顆	蕎麥麵 麵條(熟)1碗 紅燒肉 1掌心大 滷蛋 1顆 涼拌豆干 大溪豆乾5片 燙地瓜葉 1/2碗	營養餐棒 1條	地瓜飯 1/2碗 豆酥鱈魚 鱈魚1手掌大 炒雙菇 洋菇+鮮香菇 共1/3碗 炒莧菜 1/2碗 無調味腰果 1湯匙 甜橙 1顆	蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯
第4天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 梨子(小) 1顆	五穀飯 3/4碗 雙色雞丁 雞胸肉丁 1手掌大 紅蘿蔔+小黃瓜 1/4碗 吻仔魚炒蛋 雞蛋1顆 薑絲炒芥菜 芥菜1/2碗	百卡湯品 玉米濃湯 1包	燕麥飯 1/2碗 糖醋肉 1掌心大 燴豆皮 豆皮半片 玉米+紅蘿蔔 共1/4杯 蠔油芥藍 芥藍菜1/2碗 香吉士 1顆	蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯
第5天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 棗子 1顆	五穀飯 3/4碗 烤牛小排 牛小排肉 1手掌大 皮蛋豆腐 嫩豆腐3/4盒 皮蛋半顆 炒龍鬚菜 1/2碗	維他命飲品 針葉櫻桃 1杯	糙米飯 1/2碗 香煎鮭魚 鮭魚1手掌大 豆燒豆乾丁 豆干丁1/2碗 毛豆1/4碗 蝦米白菜 白菜1/2碗 葡萄 13顆	蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯
第6天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 土芭樂(小) 1顆	燕麥薏仁粥 1碗 蔥爆牛肉 牛肉1手掌大 雪菜百頁 百頁1/3碗 蒜苗高麗菜 1/2碗	營養餐棒 1條	紫米飯 1/2碗 彩椒肉排 豬小排 1手掌大 薑絲南瓜 南瓜1/2碗 炒菠菜 1/2碗 李子 4顆	蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯
第7天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 柳丁 1顆	十穀飯 1/2碗 咖哩雞胸 雞胸肉1手掌大 炒三色 小黃瓜+玉米 +紅蘿蔔 共1/2碗 炒甘藍菜 1/2碗	維他命飲品 柳橙 1杯	綠豆飯 1/2碗 黃瓜蒸肉丸 豬絞肉 1手掌大 五香豆干 豆干3片 紅椒四季豆 紅椒+四季豆 1/2碗 香蕉(小) 一根	蛋白質 1平匙 低脂奶 1杯