

壓力多吃型 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 香蕉(小) 1根	糙米飯 1/2碗 彩椒魚片 魚片1掌心大 滷木耳白菜 木耳+白菜1/2碗 綠豆芽湯 綠豆芽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 文旦 1碗 涼拌小黃瓜 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 蔥爆雞肉 雞胸肉1掌心大 金菇煮絲瓜 金針菇+絲瓜1/2碗 白蘿蔔湯 白蘿蔔1/4碗	維他命飲品 檸檬 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 奇異果 1.5顆 燙菠菜 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 清蒸草蝦 12隻 雙筍沙拉 蘆筍+竹筍1/2碗 小白菜湯 小白菜1/4碗	營養餐棒 1條	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 葡萄柚 1顆 涼拌綠花椰 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 滷牛腱 8片 紅蘿蔔炒高麗 紅蘿蔔+高麗菜1/2碗 冬瓜湯 冬瓜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 藍莓 1碗 燙油菜 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 香煎魚片 1掌心大 涼拌番茄洋蔥 大番茄+洋蔥1/2碗 海帶湯 海帶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 甜橙 1顆 涼拌蘆筍 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 韭黃炒肉絲 豬大里肌1掌心大 韭黃少許 滷白蘿蔔四季豆 白蘿蔔+四季豆1/2碗 牛蒡湯 牛蒡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 木瓜 1碗 燙龍鬚菜 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 水煮鮪魚(罐頭) 4湯匙 玉筍炒香菇 玉米筍+香菇1/2碗 芥菜湯 芥菜1/4碗	維他命飲品 柳橙 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 桶柑 1顆 涼拌秋葵 1/2碗	蛋白質 1平匙

壓力多吃型 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 香蕉(小) 1根	陽春麵 麵條(熟)1.5碗 黃豆芽1/4碗 滷雞爪 2隻 涼拌芹菜干絲 芹菜1/4碗 干絲2湯匙 烤四季豆 1/2碗	百卡湯品 玉米濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 烤地瓜(小) 1/2個 無調味核桃仁 1湯匙 甜橙 1顆 涼拌秋葵 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	紫米飯 1/2碗 鹽烤鯖魚 1/2條 螞蟻上樹 冬粉1/2碗 瘦絞肉2湯匙 高麗菜1/4碗 滷菜心 1/2碗 絲瓜湯 絲瓜1/4碗	維他命飲品 檸檬 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 全麥吐司 1/2片 花生醬 1茶匙 李子 4顆 燙茼蒿 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	海鮮蔬菜糙米粥 糙米稀飯1.5碗 草蝦6隻 蚵仔8個 甜豆+竹筍1/2碗 清炒豆苗 豆苗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 黑芝麻粉 2湯匙 桶柑 1顆 涼拌小黃瓜 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	牛肉燴飯 紫米飯1/2碗 馬鈴薯(中)1/2個 牛腩2塊 紅蘿蔔炒豆干 紅蘿蔔1/4碗 小方豆干1片 涼拌牛蒡 1/4碗 菠菜湯 菠菜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 水煮玉米 1/3根 無調味腰果 1湯匙 荔枝 1碗 燙萵菜 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 梨子(小) 1顆	雜糧饅頭(中) 1顆 烤小魚乾 10公克 香蔥炒蛋 蔥少許 蛋1顆 滷娃娃菜 1/2碗 草菇湯 草菇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 小餐包 1個 奶油 1茶匙 文旦 1碗 涼拌綠花椰 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	豬肉水餃 水餃皮9張 瘦絞肉4湯匙 高麗菜1/4碗 清炒茄子 1/2碗 大頭菜湯 大頭菜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 水煮菱角 7粒 水煮花生仁 1湯匙 紅西瓜 1碗 燙紅鳳菜 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	鮭魚手卷 糙米飯1/2碗 玉米粒2.5湯匙 煙燻鮭魚1/2掌心大 小黃瓜1/4碗 海苔片1片 茶碗蒸 蛋1顆 塔香炒海茸 1/2碗 萵菜湯 萵菜1/4碗	維他命飲品 柳橙 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 菠蘿麵包(小, 無餡) 1/3個 無調味杏仁果 1湯匙 葡萄柚 3/4顆 涼拌蘆筍 1/2碗	蛋白質 1平匙