

糖心型 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 水蜜桃(小) 1顆	糙米飯 1/2碗 洋蔥炒雞丁 雞胸肉1掌心大 洋蔥少許 蠔油三菇 草菇+鴻喜菇+杏鮑菇 1/4碗 番茄湯 大番茄 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 甜橙 1顆 涼拌蘆筍 1/2碗	蛋白質 1平匙
第2天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 香吉士 1顆	紫米飯 1/2碗 紅燒魚片 1掌心大 涼拌木耳彩椒 木耳+彩椒 1/4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 櫻桃 1碗 燙紅鳳菜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第3天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 梨子(小) 1顆	糙米飯 1/2碗 蒜泥白肉 豬大里肌1掌心大 玉筍炒綠花椰 玉米筍+綠色花椰菜 1/2碗 黃豆芽湯 黃豆芽 1/4碗	營養餐棒 1條	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
第4天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 柳丁 1顆	紫米飯 1/2碗 炒大文蛤 12顆 滷蒟蒻四季豆 蒟蒻+四季豆 1/2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 愛文芒果 2/3顆 燙茼蒿 1/2碗	蛋白質 1平匙
第5天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 蘋果(小) 1顆	糙米飯 1/2碗 滷牛肚 4湯匙 香菇炒甜豆 香菇+甜豆 1/2碗 西洋菜湯 西洋菜 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 文旦 1碗 涼拌小黃瓜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第6天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 橘子 1顆	紫米飯 1/2碗 清蒸檸檬魚片 1掌心大 沙茶紅蘿蔔 空心菜 紅蘿蔔+空心菜 1/2碗 鳳梨苦瓜湯 苦瓜 1/4碗 醬鳳梨少許	百卡湯品 番茄濃湯 1包	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 葡萄 1碗 燙莧菜 1/2碗	蛋白質 1平匙
第7天	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 土芭樂 1顆	糙米飯 1/2碗 龍鬚菜炒小卷 小卷4個 龍鬚菜少許 烤青椒香菇 青椒+香菇 1/2碗 紫菜湯 紫菜2公克	維他命飲品 柳橙 1杯	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

糖心型 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 水蜜桃(小) 1顆	傻瓜乾麵 麵條(熟)1.5碗 蒲燒魚片 1/2掌心大 茄子炒肉絲 茄子 1/4碗 瘦肉絲2湯匙 滷海帶 1/2碗 筍白筍湯 筍白筍 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 芝麻湯圓 1粒 開心果 1湯匙 文旦 1碗 涼拌綠花椰 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 柳丁 1顆	紫米飯 1/2碗 三寶拼盤 烤鴨1片 油雞1片 叉燒肉1片 蒸冬瓜芋頭排骨 冬瓜 1/4碗 芋頭(中) 1/5個 豬小排骨2塊 涼拌四季豆 1/2碗 白菜湯 白菜 1/4碗	維他命飲品 檸檬 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 全麥吐司 1/2片 奶油 1茶匙 火龍果(紅肉) 1/4顆 燙油菜 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 蘋果(小) 1顆	刈包 刈包皮1份 豬大里肌 1/2掌心大 酸菜適量 番茄玉米炒蛋 大番茄 1/4碗 玉米粒 1湯匙 蛋1顆 滷白蘿蔔 1/2碗 金針湯 金針 1/4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 葡萄柚 1顆 涼拌蘆筍 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 橘子 1顆	萵菜叻仔魚 糙米粥 糙米稀飯 1.5碗 萵菜 1/4碗 叻仔魚 2湯匙 涼拌皮蛋豆腐 皮蛋 1/2個 嫩豆腐 1/2盒 清炒豆芽菜 1/2碗 菜心湯 菜心 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 糖炒栗子 6個 無調味杏仁果 1湯匙 黃西瓜 1碗 燙龍鬚菜 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 土芭樂 1顆	菜包 1顆 馬鈴薯白蘿蔔 燉牛肉 馬鈴薯(中) 1/2個 牛腩4塊 白蘿蔔 1/4碗 清炒絲瓜 絲瓜 1/2碗 茼蒿湯 茼蒿 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 花生醬 1茶匙 甜橙 1顆 涼拌秋葵 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 香吉士 1顆	鮪魚飯糰 紫米飯 1/2碗 水煮鮪魚 2湯匙(罐頭) 海苔片 1片 玉米香菇炒毛豆 玉米粒 2.5湯匙 香菇 1/4碗 毛豆 2湯匙 涼拌黃豆芽 1/2碗 大黃瓜湯 大黃瓜 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 蒸芋頭(中) 1/5顆 無調味腰果 1湯匙 草莓 1碗 燙菠菜 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 梨子(小) 1顆	蚵仔麵線 麵線 1.5碗 蚵仔 4個 豬腸 1湯匙 紅蘿蔔芹菜 炒雞絲 紅蘿蔔 1/4碟 芹菜 1/4碟 雞胸肉 1/2掌心大 滷香菇 1/2碗	維他命飲品 柳橙 1杯	營養代餐 1包 蛋白質 1平匙 奶酥麵包(小) 1/3個 水煮花生仁 1湯匙 桶柑 1顆 涼拌小黃瓜 1/2碗	蛋白質 1平匙