

7日健康瘦身餐單



營養師的話

減肥這兩個字常常出現在朋友、家人的話題中。有些人減肥是為了健康，有些是為了擁有更纖瘦的外表。常常聽到許多減肥的痛苦經驗、副作用，投訴減肥失敗等。其實只要用對方法，您也可以輕輕鬆鬆地健康減肥！

配合LIFE™青咖啡豆纖維型配方GCB，我們為您準備了的7天的高纖瘦身餐單，幫您可以更專注地、有效地進行減肥。餐單每天都包括3餐正餐和3餐小吃，提供你身體每日所需的纖維、維他命，礦物質，和其他必須營養，所以你跟隨餐單指示，不會容易感到累或飢餓。食物中豐富的全穀物和纖維，更能有效地帶走腸道內的毒素、重金屬和宿便，幫您刺激身體的新陳代謝、去水腫，配合LIFE™青咖啡豆纖維型配方GCB的抑脂、溶脂、燒脂功效，加上一些在家裡已經可以做的簡單運動，您一定可以減去積聚的頑固脂肪，更輕鬆、健康、迅速的達到減肥目標！ENJOY!

Jocelyn Wu

B.Sc. Nutritional Science
University of British Columbia
Nutritionist @ LIFE™

7日健康瘦身餐單

第1日



早上

早上 - 起床
10分鐘的伸展運動。可選瑜伽或輕微活動

早餐前30分鐘
LIFE™青咖啡豆纖維型配方GCB

早餐
1/4 杯燕麥片 + 1茶匙蜂蜜 1茶匙紅糖

小食
1隻中型香蕉

中午

午餐前30分鐘
LIFE™青咖啡豆纖維型配方GCB

午餐
三文治 (2片薄牛肉片 + 2片番茄 + 4塊綠葉生菜 + 2片全麥麵包)
一杯鮮橙 / 柚子果汁

下午茶小食
杏仁10粒
綠茶

晚上

晚餐前30分鐘
LIFE™青咖啡豆纖維型配方GCB

晚餐
3安士 = 手掌大小的燒烤三文魚排 (胡椒+鹽+橄欖油調味)
2杯蔬菜 (西蘭花, 胡蘿蔔, 蘆筍, 可自由組合)
1/3 杯煮熟糙 / 紅米

晚餐後30分鐘 (晚上8時前) 小食
玉米片芭菲
玉米片 (1/4 杯) + 水果 (1/4 杯) + 低脂乳酪 (1/4 杯)

總熱量

1296 千卡

注：如果感到飢餓，你可以多吃8-12粒堅果

7日健康瘦身餐單

第2日



早上

早上 - 起床

10分鐘的伸展運動。可選瑜伽或輕微活動

早餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

早餐

1/4 杯燕麥+ 2湯匙提子乾+10粒杏仁
1杯脫脂牛奶/無糖豆漿

小食

1個橙 / 柚子

中午

午餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

午餐

半杯水浸吞拿魚 + 半個牛油果 + 番茄1個+ 2杯半菠菜 (少量沙拉)

下午茶小食

1杯玉米片 (低脂低糖)

晚上

晚餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

晚餐

1碗蔬菜湯
1安士去皮烤雞肉 (胡椒粉、鹽和橄欖油調味)
1碗番茄意大利面

晚餐後30分鐘 (晚上8時前) 小食

半杯新鮮水果
低脂、低糖乳酪雪糕

總熱量

1316 千卡

注：如果感到飢餓，你可以多吃8-12粒堅果

7日健康瘦身餐單

第3日



早上

早上 - 起床

10分鐘的伸展運動。可選瑜伽或輕微活動

早餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

早餐

1杯中型香蕉 + 莓果冰沙
2/3 杯麥片/玉米片

小食

1杯小胡蘿蔔 (加30毫升低脂沙拉醬)

中午

午餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

午餐

1個番茄+50克菠菜+2個蛋白+2片火腿+全麥卷包
1杯脫脂奶/豆奶

下午茶小食

8-10片紫菜

晚上

晚餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

晚餐

1片清蒸魚
香煎蔬菜 (白菜/西蘭花)
半杯糙米

晚餐後30分鐘 (晚上8時前) 小食

半個橙+ 半個蘋果+半杯紅莓/藍莓

總熱量

1331 千卡

注：如果感到飢餓，你可以多吃8-12粒堅果

7日健康瘦身餐單

第4日



早上

早上 - 起床

10分鐘的伸展運動。可選瑜伽或輕微活動

早餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

早餐

三文治：2薄片全麥麵包+2片番茄+2片火腿
1杯脫脂奶/豆奶

小食

1個雪梨

中午

午餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

午餐

沙拉：1/4 杯玉米+3杯沙拉菜 + 半個蘋果 +1杯芹菜
+ 5粒核桃+ 半個檸檬的檸檬汁+ 30毫升法國黑醋

下午茶小食

1塊消化餅

晚上

晚餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

晚餐

蒸蛋：1隻蛋+蘑菇+菠菜+水
半件燒烤雞胸肉
半碗糙米飯

晚餐後30分鐘（晚上8時前）小食

3/4 杯乳酪+1/4 杯紅莓或藍莓

總熱量

1264 千卡

注：如果感到飢餓，你可以多吃8-12粒堅果

7日健康瘦身餐單

第5日



早上

早上 - 起床

10分鐘的伸展運動。可選瑜伽或輕微活動

早餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

早餐

香蕉奶昔：1隻中型香蕉+1杯脫脂奶
1塊消化餅

小食

8-10玉米薯片與半杯低脂低鹽SALSA醬

中午

午餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

午餐

2碗蔬菜湯
三文治：2薄片全麥麵包+半個番茄+半杯水泡吞拿魚水+4塊綠葉生菜

下午茶小食

8粒腰果

晚上

晚餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維型配方GCB

晚餐

意大利麵：5隻大蝦 + 1杯低脂大蒜 + 意大利麵
1碗蔬菜湯

晚餐後30分鐘（晚上8時前）小食

半杯提子

總熱量

1297 千卡

注：如果感到飢餓，你可以多吃8-12粒堅果

7日健康瘦身餐單

第6日



早上

早上 - 起床

10分鐘的伸展運動。可選瑜伽或輕微活動

早餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維配方GCB

早餐

半杯燕麥片
半杯脫脂奶/豆奶

小食

半杯玉米片+半杯混合紅莓/藍莓

中午

午餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維配方GCB

午餐

沙拉：3杯沙拉菜+半杯紅或藍莓
+5粒核桃+1/8杯羊奶奶酪+30毫升法國黑醋

下午茶小食

1隻中型香蕉

晚上

晚餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維配方GCB

晚餐

1片清蒸魚
炒豆腐+蔬菜
1/3 碗糙米飯

晚餐後30分鐘（晚上8時前）小食

半個牛油果+1小匙糖調味

總熱量

1255 千卡

注：如果感到飢餓，你可以多吃8-12粒堅果

7日健康瘦身餐單

第7日



早上

早上 - 起床

10分鐘的伸展運動。可選瑜伽或輕微活動

早餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維配方GCB

早餐

胡椒+鹽炒蛋
1/4 杯脫脂牛奶+1杯麥片

小食

1杯混合紅莓/藍莓

中午

午餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維配方GCB

午餐

蛋白捲列：2個蛋白+1塊半薄片瘦火腿
2片全麥麵包+20毫升果醬

下午茶小食

1包低糖燕麥條

晚上

晚餐前30分鐘

LIFE™ 青咖啡豆纖維配方GCB

晚餐

1塊烤雞胸肉+2/3杯紅薯粒+1杯蘆筍
1碗蔬菜湯

晚餐後30分鐘（晚上8時前）小食

1杯低糖果凍

總熱量

1242 千卡

注：如果感到飢餓，你可以多吃8-12粒堅果