

1315

大卡 / 天

外食版

蛋白質

107 g

碳水

123 g

脂肪

43 g

早餐 | 超商

345 kcal



水煮馬鈴薯

90g



無糖豆漿

380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro

1 包

有訓練的那天改成運動後喝

午餐 | 健康自助餐

598 kcal



白飯

3/4 碗



滷雞腿+魚片

合計約
112g



滷蛋

1 顆



青菜

任選 3
道



烹調油內含
太油的過清湯

晚餐 | 滷味

372 kcal



冬粉

1 把



牛腱

88g



各式蔬菜

200g



滷汁油脂
不加辣油、醬過水

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。

零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。

1315

大卡 / 天

自煮版

蛋白質

107 g

碳水

123 g

脂肪

43 g

早餐

345 kcal



燕麥片
20g 乾重



無糖豆漿
380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro
1 包，拌進燕麥
有訓練的那天改成運動後喝

午餐

598 kcal



白飯 / 糙米飯
3/4 碗



雞胸肉
105g
生重



溏心蛋
1 顆



炒青菜
300g
生重



烹調油
5ml

晚餐

372 kcal



白飯 / 麵
半碗
飯，或
麵 1 碗



蝦仁 / 魚
125g



炒青菜
200g
生重



烹調油
5ml

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。
零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。

1495

大卡 / 天

外食版

蛋白質

123 g

碳水

138 g

脂肪

49 g

早餐 | 超商

345 kcal



水煮馬鈴薯

90g



無糖豆漿

380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro

1 包

有訓練的那天改成運動後喝

午餐 | 健康自助餐

652 kcal



白飯

3/4 碗



滷雞腿+魚片

合計約
144g



滷蛋

1 顆



青菜

任選 3
道



烹調油內含
太油的過清湯

晚餐 | 滷味

498 kcal



冬粉

1.5
把



牛腱

123g



各式蔬菜

200g



滷汁油脂
不加辣油、醬過水

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。

零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。

1495

大卡 / 天

自煮版

蛋白質

123 g

碳水

138 g

脂肪

49 g

早餐

345 kcal



燕麥片
20g 乾重



無糖豆漿
380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro
1 包，拌進燕麥
有訓練的那天改成運動後喝

午餐

652 kcal



白飯 / 糙米飯
3/4 碗



雞胸肉
135g
生重



溏心蛋
1 顆



炒青菜
300g
生重



烹調油
5ml

晚餐

498 kcal



白飯 / 麵
3/4 碗
飯，或
麵 1.5 碗



蝦仁 / 魚
175g



炒青菜
200g
生重



烹調油
5ml

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。

零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。

1698

大卡 / 天

外食版

蛋白質

138 g

碳水

163 g

脂肪

54 g

早餐 | 超商

345 kcal



水煮馬鈴薯

90g



無糖豆漿

380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro

1 包

有訓練的那天改成運動後喝

午餐 | 健康自助餐

775 kcal



白飯

1 碗



滷雞腿+魚片

合計約
160g



滷蛋

1 顆



青菜

任選 4
道



烹調油內含
太油的過清湯

晚餐 | 滷味

578 kcal



冬粉

1.5
把



牛腱

158g



各式蔬菜

300g



滷汁油脂
不加辣油、醬過水

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。

零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。

1698

大卡 / 天

自煮版

蛋白質

138 g

碳水

163 g

脂肪

54 g

早餐

345 kcal



燕麥片
20g 乾重



無糖豆漿
380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro
1 包，拌進燕麥
有訓練的那天改成運動後喝

午餐

775 kcal



白飯 / 糙米飯
1 碗



雞胸肉
150g
生重



溏心蛋
1 顆



炒青菜
400g
生重



烹調油
5ml

晚餐

578 kcal



白飯 / 麵
3/4 碗
飯，或
麵 1.5 碗



蝦仁 / 魚
225g



炒青菜
300g
生重



烹調油
5ml

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。

零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。

1850

大卡 / 天

外食版

蛋白質

150 g

碳水

178 g

脂肪

58 g

早餐 | 超商

345 kcal



水煮馬鈴薯

90g



無糖豆漿

380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro

1 包

有訓練的那天改成運動後喝

午餐 | 健康自助餐

830 kcal



白飯

1 碗



滷雞腿+魚片

合計約
192g



滷蛋

1 顆



青菜

任選 4
道



烹調油內含
太油的過清湯

晚餐 | 滷味

675 kcal



冬粉

2 把



牛腱

175g



各式蔬菜

300g



滷汁油脂
不加辣油、醬過水

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。

零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。

1850

大卡 / 天

自煮版

蛋白質

150 g

碳水

178 g

脂肪

58 g

早餐

345 kcal



燕麥片
20g 乾重



無糖豆漿
380ml

B

豌豆蛋白飲 Pro
1 包，拌進燕麥
有訓練的那天改成運動後喝

午餐

830 kcal



白飯 / 糙米飯
1 碗



雞胸肉
180g
生重



溏心蛋
1 顆



炒青菜
400g
生重



烹調油
5ml

晚餐

675 kcal



白飯 / 麵
1 碗
飯，或
麵 2 碗



蝦仁 / 魚
250g



炒青菜
300g
生重



烹調油
5ml

這是基準日。低碳日飯減 2 份、油加 1 份；高碳日飯加 4 份、油減 1 份，高碳日排在練腿那天。
零食要扣。脆片 1 包扣 2.5 份瘦肉+0.5 份飯；蛋白棒 1 根扣 1.5 份瘦肉+1 份飯。