

這一餐沒辦法照份量吃

30 天不可能天天照表操課。有應變方案的人才走得完。

這一餐沒辦法照份量吃 10 秒查到答案，不用自己想

聚餐、應酬

順序改成湯 → 菜 → 肉 → 飯。醬料一律過水。酒每杯扣掉半碗澱粉（啤酒 330ml / 紅酒 150ml / 調酒都算一杯；烈酒 30ml 算半杯）。

不補，隔天照常

加班，只能吃超商

茶葉蛋 2 顆 + 無糖豆漿 190ml + 生菜盒 + 地瓜半條（約 110g）。這組合等於 1 掌心蛋白 + 半碗澱粉 + 1 份菜。整條地瓜吃完就是一碗澱粉，當天的飯要扣。

不補

生理期嘴饞

這週熱量抓上限，不要少吃。想吃甜的就把當天的澱粉份數換成蛋白棒（是換不是加）。真的還是想吃就吃——生理期想吃東西是正常的生理反應，不是破功。

不補，這週熱量抓上限

出差、旅行

只守兩條：每餐有蛋白質、每餐有菜。份量抓個大概就好。

回來照常，不用追

外食完全沒得選

挑「看得出原形」的食物。醬全部過水。寧可少吃澱粉，也要有蛋白質。

不補

真的破功了

那一餐結束就結束。下一餐照常吃，
不要少吃、不要斷食。

★ 絕對不補償性斷
食

破功一餐不會毀掉 30 天，為了補償而斷食才會。