

1302 大卡 七天怎麼吃

自煮版

全天 蛋白質 92 g 碳水 140 g 脂肪 41 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一 高碳日

早餐	285 大卡·P19	午餐	630 大卡·P33	晚餐	458 大卡·P20	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片	50 g	白飯	200 g	白飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	60 g	雞胸肉	45 g		1 包
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	200 g		
		炒青菜	200 g	烹調油	5 ml		
		烹調油	5 ml				

週二 低碳日

早餐	290 大卡·P24	午餐	390 大卡·P20	晚餐	362 大卡·P16	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	80 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	
地瓜	82.5 g	去皮雞腿	70 g	去皮雞腿	52.5 g		1 包
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	200 g	炒青菜	200 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週三 低碳日

早餐	380 大卡·P44	午餐	465 大卡·P27	晚餐	362 大卡·P16		
燕麥片	30 g	熟麵條	120 g	熟麵條	120 g		
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	70 g	白肉魚	52.5 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷心蛋	1 顆	炒青菜	200 g		
		炒青菜	200 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

週四 低碳日

早餐	290 大卡·P24	午餐	390 大卡·P20	晚餐	362 大卡·P16	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	80 g	白飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	
地瓜	82.5 g	雞胸肉	60 g	雞胸肉	45 g		1 包
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	200 g	炒青菜	200 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週五 低碳日

早餐	215 大卡·P17	午餐	465 大卡·P27	晚餐	362 大卡·P16	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片	30 g	糙米飯	80 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	70 g	去皮雞腿	52.5 g		1 包
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	200 g		
		炒青菜	200 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

週六 低碳日

早餐	455 大卡·P51	午餐	390 大卡·P20	晚餐	362 大卡·P16		
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	120 g	熟麵條	120 g		
地瓜	82.5 g	蝦仁	100 g	蝦仁	75 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	200 g	炒青菜	200 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週日 低碳日

早餐	380 大卡·P44	午餐	465 大卡·P27	晚餐	362 大卡·P16		
燕麥片	30 g	白飯	80 g	白飯	80 g		
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	60 g	雞胸肉	45 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷心蛋	1 顆	炒青菜	200 g		
		炒青菜	200 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

1302 大卡 七天怎麼吃

外食版

全天 蛋白質 92 g 碳水 140 g 脂肪 41 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一 高碳日

雞胸肉・白飯

早餐	285 大卡・P19	午餐	630 大卡・P33	晚餐	458 大卡・P20	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	50 g	白飯	200 g	白飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	60 g	雞胸肉	45 g		
		油蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g		
		青菜	200 g	(滷汁油脂)	5 ml		
		(烹調油內含)	5 ml				

週二 低碳日

去皮雞腿・糙米飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	390 大卡・P20	晚餐	362 大卡・P16	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	80 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	82.5 g	去皮雞腿	70 g	去皮雞腿	52.5 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	200 g	各式蔬菜	200 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週三 低碳日

白肉魚・熟麵條

早餐	380 大卡・P44	午餐	465 大卡・P27	晚餐	362 大卡・P16
燕麥片	30 g	熟麵條	120 g	熟麵條	120 g
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	70 g	白肉魚	52.5 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		油蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g
		青菜	200 g	(滷汁油脂)	10 ml
		(烹調油內含)	10 ml		

週四 低碳日

雞胸肉・白飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	390 大卡・P20	晚餐	362 大卡・P16	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	80 g	白飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	82.5 g	雞胸肉	60 g	雞胸肉	45 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	200 g	各式蔬菜	200 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週五 低碳日

去皮雞腿・糙米飯

早餐	215 大卡・P17	午餐	465 大卡・P27	晚餐	362 大卡・P16	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	30 g	糙米飯	80 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	70 g	去皮雞腿	52.5 g		
		油蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g		
		青菜	200 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				

週六 低碳日

蝦仁・熟麵條

早餐	455 大卡・P51	午餐	390 大卡・P20	晚餐	362 大卡・P16
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	120 g	熟麵條	120 g
地瓜	82.5 g	蝦仁	100 g	蝦仁	75 g
無糖豆漿	380 ml	青菜	200 g	各式蔬菜	200 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml

週日 低碳日

雞胸肉・白飯

早餐	380 大卡・P44	午餐	465 大卡・P27	晚餐	362 大卡・P16
燕麥片	30 g	白飯	80 g	白飯	80 g
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	60 g	雞胸肉	45 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		油蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g
		青菜	200 g	(滷汁油脂)	10 ml
		(烹調油內含)	10 ml		



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

1500 大卡 七天怎麼吃

自煮版

全天 蛋白質 111 g 碳水 153 g 脂肪 48 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一

高碳日 ☀

雞胸肉 · 白飯

早餐	250 大卡·P18	午餐	808 大卡·P46	晚餐	512 大卡·P28	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片	40 g	白飯	240 g	白飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	105 g	雞胸肉	75 g		
		清心蛋	1 顆	炒青菜	200 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	5 ml		
		烹調油	5 ml				

週二

低碳日

去皮雞腿 · 糙米飯

早餐	255 大卡·P23	午餐	568 大卡·P34	晚餐	418 大卡·P24	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	120 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	55 g	去皮雞腿	122.5 g	去皮雞腿	87.5 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	200 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週三

低碳日

白肉魚 · 熟麵條

早餐	345 大卡·P43	午餐	642 大卡·P40	晚餐	418 大卡·P24
燕麥片	20 g	熟麵條	180 g	熟麵條	120 g
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	122.5 g	白肉魚	87.5 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	清心蛋	1 顆	炒青菜	200 g
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml
		烹調油	10 ml		

週四

低碳日

雞胸肉 · 白飯

早餐	255 大卡·P23	午餐	568 大卡·P34	晚餐	418 大卡·P24	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	120 g	白飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	55 g	雞胸肉	105 g	雞胸肉	75 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	200 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週五

低碳日

去皮雞腿 · 糙米飯

早餐	180 大卡·P16	午餐	642 大卡·P40	晚餐	418 大卡·P24	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片	20 g	糙米飯	120 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	122.5 g	去皮雞腿	87.5 g		
		清心蛋	1 顆	炒青菜	200 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

週六

低碳日

蝦仁 · 熟麵條

早餐	420 大卡·P50	午餐	568 大卡·P34	晚餐	418 大卡·P24
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	180 g	熟麵條	120 g
地瓜	55 g	蝦仁	175 g	蝦仁	125 g
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	200 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	烹調油	10 ml	烹調油	10 ml

週日

低碳日

自選 (照同一類換)

早餐	345 大卡·P43	午餐	642 大卡·P40	晚餐	418 大卡·P24
燕麥片	20 g	白飯	120 g	白飯	80 g
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	105 g	雞胸肉	75 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	清心蛋	1 顆	炒青菜	200 g
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml
		烹調油	10 ml		



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

1500 大卡 七天怎麼吃

外食版

全天 蛋白質 111 g 碳水 153 g 脂肪 48 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一 ☀ 高碳日

雞胸肉・白飯

早餐	250 大卡・P18	午餐	808 大卡・P46	晚餐	512 大卡・P28	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	40 g	白飯	240 g	白飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1包
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	105 g	雞胸肉	75 g		
		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g		
		青菜	300 g	(滷汁油脂)	5 ml		
		(烹調油內含)	5 ml				

週二 ☁ 低碳日

去皮雞腿・糙米飯

早餐	255 大卡・P23	午餐	568 大卡・P34	晚餐	418 大卡・P24	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	120 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1包
地瓜	55 g	去皮雞腿	122.5 g	去皮雞腿	87.5 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	300 g	各式蔬菜	200 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週三 ☁ 低碳日

白肉魚・熟麵條

早餐	345 大卡・P43	午餐	642 大卡・P40	晚餐	418 大卡・P24
燕麥片	20 g	熟麵條	180 g	熟麵條	120 g
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	122.5 g	白肉魚	87.5 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g
		青菜	300 g	(滷汁油脂)	10 ml
		(烹調油內含)	10 ml		

週四 ☁ 低碳日

雞胸肉・白飯

早餐	255 大卡・P23	午餐	568 大卡・P34	晚餐	418 大卡・P24	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	120 g	白飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1包
地瓜	55 g	雞胸肉	105 g	雞胸肉	75 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	300 g	各式蔬菜	200 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週五 ☁ 低碳日

去皮雞腿・糙米飯

早餐	180 大卡・P16	午餐	568 大卡・P34	晚餐	418 大卡・P24	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	20 g	糙米飯	120 g	糙米飯	80 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1包
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	122.5 g	去皮雞腿	87.5 g		
		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g		
		青菜	300 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				

週六 ☁ 低碳日

蝦仁・熟麵條

早餐	420 大卡・P50	午餐	568 大卡・P34	晚餐	418 大卡・P24
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	180 g	熟麵條	120 g
地瓜	55 g	蝦仁	175 g	蝦仁	125 g
無糖豆漿	380 ml	青菜	300 g	各式蔬菜	200 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml

週日 ☁ 低碳日

雞胸肉・白飯

早餐	345 大卡・P43	午餐	642 大卡・P40	晚餐	418 大卡・P24
燕麥片	20 g	白飯	120 g	白飯	80 g
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	105 g	雞胸肉	75 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷蛋	1 顆	各式蔬菜	200 g
		青菜	300 g	(滷汁油脂)	10 ml
		(烹調油內含)	10 ml		



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

1705 大卡 七天怎麼吃

自煮版 • 自己帶便當

全天 蛋白質 128 g 碳水 173 g 脂肪 54 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一

☀ 高碳日

雞胸肉・白飯

早餐	250 大卡・P18	午餐	862 大卡・P54	晚餐	662 大卡・P38	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	40 g	白飯	240 g	白飯	200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	135 g	雞胸肉	105 g		
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	5 ml		
		烹調油	5 ml				

週二

👣 重訓 | B 上肢

去皮雞腿・糙米飯

早餐	255 大卡・P23	午餐	622 大卡・P40	晚餐	568 大卡・P34	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	120 g	糙米飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	55 g	去皮雞腿	157.5 g	去皮雞腿	122.5 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	300 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週三

👣 有氧 | 快走 30 分

白肉魚・熟麵條

早餐	345 大卡・P43	午餐	698 大卡・P48	晚餐	568 大卡・P34		
燕麥片	20 g	熟麵條	180 g	熟麵條	180 g		
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	157.5 g	白肉魚	122.5 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

週四

👣 重訓 | A 下肢 + 核心

雞胸肉・白飯

早餐	255 大卡・P23	午餐	622 大卡・P40	晚餐	568 大卡・P34	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	120 g	白飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	55 g	雞胸肉	135 g	雞胸肉	105 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	300 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週五

👣 重訓 | B 上肢

去皮雞腿・糙米飯

早餐	180 大卡・P16	午餐	698 大卡・P48	晚餐	568 大卡・P34	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	20 g	糙米飯	120 g	糙米飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	157.5 g	去皮雞腿	122.5 g		
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

週六

👣 有氧 | 快走 30 分

蝦仁・熟麵條

早餐	420 大卡・P50	午餐	622 大卡・P40	晚餐	568 大卡・P34		
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	180 g	熟麵條	180 g		
地瓜	55 g	蝦仁	225 g	蝦仁	175 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	300 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週日

☔ 休息

自選 (原則一類換)

早餐	345 大卡・P43	午餐	698 大卡・P48	晚餐	568 大卡・P34		
燕麥片	20 g	白飯	120 g	白飯	120 g		
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	135 g	雞胸肉	105 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

☆ 數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

1705 大卡 七天怎麼吃

外食版

全天 蛋白質 128 g 碳水 173 g 脂肪 54 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一

☀ 高碳日

早餐	250 大卡·P18	午餐	862 大卡·P54	晚餐	662 大卡·P38	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片 40g		白飯 240g		白飯 200g		BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1包	
無糖豆漿 190ml		雞胸肉 135g		雞胸肉 105g			
		滷蛋 1顆		各式蔬菜 300g			
		青菜 300g		(滷汁油脂) 5ml			
		(烹調油內含) 5ml					

週二

☕ 低碳日

早餐	255 大卡·P23	午餐	622 大卡·P40	晚餐	568 大卡·P34	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋 1顆		糙米飯 120g		糙米飯 120g		BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1包	
地瓜 55g		去皮雞腿 157.5g		去皮雞腿 122.5g			
無糖豆漿 380ml		青菜 300g		各式蔬菜 300g			
		(烹調油內含) 10ml		(滷汁油脂) 10ml			

週三

👟 低碳日

早餐	345 大卡·P43	午餐	698 大卡·P48	晚餐	568 大卡·P34
燕麥片 20g		熟麵條 180g		熟麵條 180g	
無糖豆漿 190ml		白肉魚 157.5g		白肉魚 122.5g	
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1包		滷蛋 1顆		各式蔬菜 300g	
		青菜 300g		(滷汁油脂) 10ml	
		(烹調油內含) 10ml			

週四

☕ 低碳日

早餐	255 大卡·P23	午餐	622 大卡·P40	晚餐	568 大卡·P34	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋 1顆		白飯 120g		白飯 120g		BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1包	
地瓜 55g		雞胸肉 135g		雞胸肉 105g			
無糖豆漿 380ml		青菜 300g		各式蔬菜 300g			
		(烹調油內含) 10ml		(滷汁油脂) 10ml			

週五

☕ 低碳日

早餐	180 大卡·P16	午餐	698 大卡·P48	晚餐	568 大卡·P34	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片 20g		糙米飯 120g		糙米飯 120g		BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1包	
無糖豆漿 190ml		去皮雞腿 157.5g		去皮雞腿 122.5g			
		滷蛋 1顆		各式蔬菜 300g			
		青菜 300g		(滷汁油脂) 10ml			
		(烹調油內含) 10ml					

週六

👟 低碳日

早餐	420 大卡·P50	午餐	622 大卡·P40	晚餐	568 大卡·P34
茶葉蛋 1顆		熟麵條 180g		熟麵條 180g	
地瓜 55g		蝦仁 225g		蝦仁 175g	
無糖豆漿 380ml		青菜 300g		各式蔬菜 300g	
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1包		(烹調油內含) 10ml		(滷汁油脂) 10ml	

週日

☔ 低碳日

早餐	345 大卡·P43	午餐	698 大卡·P48	晚餐	568 大卡·P34
燕麥片 20g		白飯 120g		白飯 120g	
無糖豆漿 190ml		雞胸肉 135g		雞胸肉 105g	
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1包		滷蛋 1顆		各式蔬菜 300g	
		青菜 300g		(滷汁油脂) 10ml	
		(烹調油內含) 10ml			



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

1900 大卡 七天怎麼吃

自煮版

全天 蛋白質 139 g 碳水 203 g 脂肪 57 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一 高碳日

早餐	250 大卡·P18	午餐	1030 大卡·P61	晚餐	690 大卡·P41	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片	40 g	白飯	320 g	白飯	200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	150 g	雞胸肉	120 g		
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	5 ml		
		烹調油	5 ml				

週二 低碳日

早餐	255 大卡·P23	午餐	790 大卡·P48	晚餐	595 大卡·P37	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	175 g	糙米飯	140 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	55 g	去皮雞腿	300 g	去皮雞腿	300 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	300 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週三 低碳日

早餐	345 大卡·P43	午餐	865 大卡·P55	晚餐	595 大卡·P37
燕麥片	20 g	熟麵條	300 g	熟麵條	180 g
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	175 g	白肉魚	140 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml
		烹調油	10 ml		

週四 低碳日

早餐	255 大卡·P23	午餐	790 大卡·P48	晚餐	595 大卡·P37	訓練餐	165 大卡·P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	200 g	白飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	55 g	雞胸肉	150 g	雞胸肉	120 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	300 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週五 低碳日

早餐	180 大卡·P16	午餐	865 大卡·P55	晚餐	595 大卡·P37	訓練餐	165 大卡·P27
燕麥片	20 g	糙米飯	200 g	糙米飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	175 g	去皮雞腿	140 g		
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

週六 低碳日

早餐	420 大卡·P50	午餐	790 大卡·P48	晚餐	595 大卡·P37
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	300 g	熟麵條	180 g
地瓜	55 g	蝦仁	250 g	蝦仁	200 g
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	300 g	炒青菜	300 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml

週日 低碳日

早餐	345 大卡·P43	午餐	865 大卡·P55	晚餐	595 大卡·P37
燕麥片	20 g	白飯	200 g	白飯	120 g
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	150 g	雞胸肉	120 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g
		炒青菜	300 g	烹調油	10 ml
		烹調油	10 ml		



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

1900 大卡 七天怎麼吃

外食版 · 外食與超商

全天 蛋白質 139 g 碳水 203 g 脂肪 57 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一		☀ 高碳日		雞胸肉・白飯			
早餐	250 大卡・P18	午餐	1030 大卡・P61	晚餐	690 大卡・P41	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	40 g	白飯	320 g	白飯	200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	150 g	雞胸肉	120 g		
		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	300 g	(滴汁油脂)	5 ml		
		(烹調油內含)	5 ml				
週二		☼ 低碳日		去皮雞腿・糙米飯			
早餐	255 大卡・P23	午餐	790 大卡・P48	晚餐	595 大卡・P37	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	200 g	糙米飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	55 g	去皮雞腿	175 g	去皮雞腿	140 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	300 g	各式蔬菜	300 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滴汁油脂)	10 ml		
週三		☼ 低碳日		白肉魚・熟麵條			
早餐	345 大卡・P43	午餐	865 大卡・P55	晚餐	595 大卡・P37		
燕麥片	20 g	熟麵條	300 g	熟麵條	180 g		
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	175 g	白肉魚	140 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	300 g	(滴汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				
週四		☼ 低碳日		雞胸肉・白飯			
早餐	255 大卡・P23	午餐	790 大卡・P48	晚餐	595 大卡・P37	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	200 g	白飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	55 g	雞胸肉	150 g	雞胸肉	120 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	300 g	各式蔬菜	300 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滴汁油脂)	10 ml		
週五		☼ 低碳日		去皮雞腿・糙米飯			
早餐	180 大卡・P16	午餐	865 大卡・P55	晚餐	595 大卡・P37	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	20 g	糙米飯	200 g	糙米飯	120 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	175 g	去皮雞腿	140 g		
		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	300 g	(滴汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				
週六		☼ 低碳日		蝦仁・熟麵條			
早餐	420 大卡・P50	午餐	790 大卡・P48	晚餐	595 大卡・P37		
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	300 g	熟麵條	180 g		
地瓜	55 g	蝦仁	250 g	蝦仁	200 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	300 g	各式蔬菜	300 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		(烹調油內含)	10 ml	(滴汁油脂)	10 ml		
週日		☼ 低碳日		白飯 (照同一類換)			
早餐	345 大卡・P43	午餐	865 大卡・P55	晚餐	595 大卡・P37		
燕麥片	20 g	白飯	200 g	白飯	120 g		
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	150 g	雞胸肉	120 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		蔬菜	300 g	(滴汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

2085 大卡 七天怎麼吃

自煮版

全天 蛋白質 150 g 碳水 230 g 脂肪 60 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一

高碳日 ☀

雞胸肉・白飯

早餐	285 大卡・P19	午餐	1082 大卡・P66	晚餐	788 大卡・P46	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	50 g	白飯	320 g	白飯	240 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g		
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	400 g	烹調油	5 ml		
		烹調油	5 ml				

週二

低碳日 ☾☿

去皮雞腿・糙米飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	842 大卡・P52	晚餐	692 大卡・P42	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	200 g	糙米飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	82.5 g	去皮雞腿	192.5 g	去皮雞腿	157.5 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	400 g	炒青菜	300 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週三

低碳日 🚶

白肉魚・熟麵條

早餐	380 大卡・P44	午餐	918 大卡・P60	晚餐	692 大卡・P42
燕麥片	30 g	熟麵條	300 g	熟麵條	240 g
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	192.5 g	白肉魚	192.5 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷心蛋	1 顆	炒青菜	400 g
		炒青菜	400 g	烹調油	10 ml
		烹調油	10 ml		

週四

低碳日 ☾☿

雞胸肉・白飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	842 大卡・P52	晚餐	692 大卡・P42	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	200 g	白飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	82.5 g	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g		
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	400 g	炒青菜	300 g		
		烹調油	10 ml	烹調油	10 ml		

週五

低碳日 ☾☿

去皮雞腿・糙米飯

早餐	215 大卡・P17	午餐	918 大卡・P60	晚餐	692 大卡・P42	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	30 g	糙米飯	200 g	糙米飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	192.5 g	去皮雞腿	157.5 g		
		滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g		
		炒青菜	400 g	烹調油	10 ml		
		烹調油	10 ml				

週六

低碳日

蝦仁・熟麵條

早餐	455 大卡・P51	午餐	842 大卡・P52	晚餐	692 大卡・P42
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	300 g	熟麵條	240 g
地瓜	82.5 g	蝦仁	275 g	蝦仁	225 g
無糖豆漿	380 ml	炒青菜	400 g	炒青菜	300 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	烹調油	10 ml	烹調油	10 ml

週日

低碳日 ☾☿

白飯（照同一類換）

早餐	380 大卡・P44	午餐	918 大卡・P60	晚餐	692 大卡・P42
燕麥片	30 g	白飯	200 g	白飯	160 g
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷心蛋	1 顆	炒青菜	300 g
		炒青菜	400 g	烹調油	10 ml
		烹調油	10 ml		



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

2085 大卡 七天怎麼吃

外食版

全天 蛋白質 150 g 碳水 230 g 脂肪 60 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一

☀ 高碳日

雞胸肉・白飯

早餐	285 大卡・P19	午餐	1082 大卡・P66	晚餐	788 大卡・P46	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	50 g	白飯	320 g	白飯	240 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g		
		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	5 ml		
		(烹調油內含)	5 ml				

週二

低碳日

🏊

去皮雞腿・糙米飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	842 大卡・P52	晚餐	692 大卡・P42	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	200 g	糙米飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	82.5 g	去皮雞腿	192.5 g	去皮雞腿	157.5 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	400 g	各式蔬菜	300 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週三

低碳日

👟

白肉魚・熟麵條

早餐	380 大卡・P44	午餐	918 大卡・P60	晚餐	692 大卡・P42		
燕麥片	30 g	熟麵條	300 g	熟麵條	240 g		
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	192.5 g	白肉魚	157.5 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		滷蛋	1 顆	各式青菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				

週四

低碳日

🏊

雞胸肉・白飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	842 大卡・P52	晚餐	692 大卡・P42	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	200 g	白飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
地瓜	82.5 g	雞胸肉	165 g	雞胸肉	160 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	400 g	各式青菜	300 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週五

低碳日

去皮雞腿・糙米飯

早餐	215 大卡・P17	午餐	918 大卡・P60	晚餐	692 大卡・P42	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	30 g	糙米飯	200 g	糙米飯	160 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	192.5 g	去皮雞腿	157.5 g		
		滷蛋	1 顆	青菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				

週六

低碳日

蝦仁・熟麵條

早餐	455 大卡・P51	午餐	842 大卡・P52	晚餐	692 大卡・P42		
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	300 g	熟麵條	240 g		
地瓜	82.5 g	蝦仁	275 g	蝦仁	225 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	400 g	各式蔬菜	300 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包	1 包	(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週日

低碳日

白飯(照同一類換)

早餐	380 大卡・P44	午餐	918 大卡・P60	晚餐	692 大卡・P42		
燕麥片	30 g	白飯	200 g	白飯	160 g		
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

2295 大卡 七天怎麼吃

自煮版

全天 蛋白質 156 g 碳水 275 g 脂肪 60 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一			☆ 高碳日			雞胸肉・白飯					
早餐		285 大卡・P19	午餐		1222 大卡・P70	晚餐		858 大卡・P48	訓練餐		165 大卡・P27
燕麥片		50 g	白飯		400 g	白飯		280 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		
無糖豆漿		190 ml	雞胸肉		165 g	雞胸肉		135 g			
			滷心蛋		1 顆	炒青菜		300 g			
			炒青菜		400 g	烹調油		5 ml			
			烹調油		5 ml						
週二			低碳日			🏃			去皮雞腿・糙米飯		
早餐		290 大卡・P24	午餐		982 大卡・P56	晚餐		762 大卡・P44	訓練餐		165 大卡・P27
茶葉蛋		1 顆	糙米飯		280 g	糙米飯		200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		
地瓜		82.5 g	去皮雞腿		192.5 g	去皮雞腿		157.5 g			
無糖豆漿		380 ml	炒青菜		400 g	炒青菜		300 g			
			烹調油		10 ml	烹調油		10 ml			
週三			低碳日			👟			白肉魚・熟麵條		
早餐		380 大卡・P44	午餐		1058 大卡・P64	晚餐		762 大卡・P44			
燕麥片		30 g	熟麵條		420 g	熟麵條		300 g			
無糖豆漿		190 ml	白肉魚		192.5 g	白肉魚		157.5 g			
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包			滷心蛋		1 顆	炒青菜		300 g			
			炒青菜		400 g	烹調油		10 ml			
			烹調油		10 ml						
週四			低碳日			🏃			雞胸肉・白飯		
早餐		290 大卡・P24	午餐		982 大卡・P56	晚餐		762 大卡・P44	訓練餐		165 大卡・P27
茶葉蛋		1 顆	白飯		280 g	白飯		200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		
地瓜		82.5 g	雞胸肉		165 g	雞胸肉		135 g			
無糖豆漿		380 ml	炒青菜		400 g	炒青菜		300 g			
			烹調油		10 ml	烹調油		10 ml			
週五			低碳日			🏃			去皮雞腿・糙米飯		
早餐		215 大卡・P17	午餐		1058 大卡・P64	晚餐		762 大卡・P44	訓練餐		165 大卡・P27
燕麥片		30 g	糙米飯		280 g	糙米飯		200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包		
無糖豆漿		190 ml	去皮雞腿		192.5 g	去皮雞腿		157.5 g			
			滷心蛋		1 顆	炒青菜		300 g			
			炒青菜		400 g	烹調油		10 ml			
			烹調油		10 ml						
週六			低碳日			👟			蝦仁・熟麵條		
早餐		455 大卡・P51	午餐		982 大卡・P56	晚餐		762 大卡・P44			
茶葉蛋		1 顆	熟麵條		420 g	熟麵條		300 g			
地瓜		82.5 g	蝦仁		275 g	蝦仁		225 g			
無糖豆漿		380 ml	炒青菜		400 g	炒青菜		300 g			
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包			烹調油		10 ml	烹調油		10 ml			
週日			低碳日			☂			白飯（照同一類換）		
早餐		380 大卡・P44	午餐		1058 大卡・P64	晚餐		762 大卡・P44			
燕麥片		30 g	白飯		280 g	白飯		200 g			
無糖豆漿		190 ml	雞胸肉		165 g	雞胸肉		135 g			
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro 1 包			滷心蛋		1 顆	炒青菜		300 g			
			炒青菜		400 g	烹調油		10 ml			
			烹調油		10 ml						



數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。

2295 大卡 七天怎麼吃

外食版

全天 蛋白質 156 g 碳水 275 g 脂肪 60 g

照下面的克數秤出來，秤好就吃。

週一

☀ 高碳日

雞胸肉・白飯

早餐	285 大卡・P19	午餐	1222 大卡・P70	晚餐	858 大卡・P48	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	50 g	白飯	400 g	白飯	280 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g		
		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	5 ml		
		(烹調油內含)	5 ml				

週二

☾ 低碳日



去皮雞腿・糙米飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	982 大卡・P56	晚餐	762 大卡・P44	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	糙米飯	280 g	糙米飯	200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	82.5 g	去皮雞腿	192.5 g	去皮雞腿	157.5 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	400 g	各式蔬菜	300 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週三

☾ 低碳日



白肉魚・熟麵條

早餐	380 大卡・P44	午餐	1058 大卡・P64	晚餐	762 大卡・P44	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	30 g	熟麵條	420 g	熟麵條	300 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	白肉魚	192.5 g	白肉魚	157.5 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				

週四

☾ 低碳日



雞胸肉・白飯

早餐	290 大卡・P24	午餐	982 大卡・P56	晚餐	762 大卡・P44	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	白飯	280 g	白飯	200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	82.5 g	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	400 g	各式蔬菜	300 g		
		(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週五

☾ 低碳日



去皮雞腿・糙米飯

早餐	215 大卡・P17	午餐	1058 大卡・P64	晚餐	762 大卡・P44	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	30 g	糙米飯	280 g	糙米飯	200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	去皮雞腿	192.5 g	去皮雞腿	157.5 g		
		滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				

週六

☾ 低碳日



蝦仁・熟麵條

早餐	455 大卡・P51	午餐	982 大卡・P56	晚餐	762 大卡・P44	訓練餐	165 大卡・P27
茶葉蛋	1 顆	熟麵條	420 g	熟麵條	300 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
地瓜	82.5 g	蝦仁	275 g	蝦仁	225 g		
無糖豆漿	380 ml	青菜	400 g	各式蔬菜	300 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	(烹調油內含)	10 ml	(滷汁油脂)	10 ml		

週日

☾ 低碳日



白飯(照同一類換)

早餐	380 大卡・P44	午餐	1058 大卡・P64	晚餐	762 大卡・P44	訓練餐	165 大卡・P27
燕麥片	30 g	白飯	280 g	白飯	200 g	BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包
無糖豆漿	190 ml	雞胸肉	165 g	雞胸肉	135 g		
BodyGoals 豌豆蛋白飲 Pro	1 包	滷蛋	1 顆	各式蔬菜	300 g		
		青菜	400 g	(滷汁油脂)	10 ml		
		(烹調油內含)	10 ml				

..... ☆ 數字就是要秤的重量。肉與菜是生重，飯類是煮好的重量。.....