



第一阶段食谱推荐

(第1-2周)

	早餐	点心	午餐	点心	晚餐
周一	MCT无糖速溶咖啡(1条) 复源力蛋白棒(1条) 煮鸡蛋(1个) 全麦面包(1片) 炒青菜(1份) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	木耳黄瓜炒里脊(1份) 炒包菜(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 复源力蛋白棒(1条)	黑豆豆腐汤(1碗) 油醋拌黄瓜(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周二	复源力乳清蛋白粉(1份) 鸡肉肠(2-3根) 薏米粥(1小碗) 猕猴桃(1个) 多种维生素矿物质片(2粒)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	MCT无糖速溶咖啡(1条) 青椒炒牛肉(1份) 炒菠菜(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条)	菌菇三鲜汤(1碗) 油醋虾仁拌沙拉(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周三	MCT无糖速溶咖啡(1条) 复源力蛋白棒(1条) 炒鸡蛋(1份) 玉米(1根) 黄瓜(1根) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	白煮虾(1份) 炒丝瓜(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 复源力蛋白棒(1条)	番茄蛋花汤(1碗) 青椒炒鸡胸肉(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周四	复源力乳清蛋白粉(1份) 培根(2-3片) 南瓜(1份) 牛油果(少量) 多种维生素矿物质片(2粒)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	清蒸童子鸡(半只) 炒油麦菜(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条)	冬瓜小排汤(1碗) 炒青菜(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周五	MCT无糖速溶咖啡(1条) 复源力蛋白棒(1条) 煮鸡蛋(1个) 紫薯(半个) 炒生菜(1份) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	煎牛排(1份) 冬瓜炒毛豆(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 复源力蛋白棒(1条)	紫菜蛋花汤(1碗) 虾仁炒西兰花(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周六	复源力乳清蛋白粉(1份) 牛肉饼(1块) 烤土豆(半个) 火龙果(半个) 多种维生素矿物质片(2粒)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	凉拌鸡胸肉丝(1份) 西红柿炒鸡蛋(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(1粒)	葡安素营养蛋白粉(1条)	虾皮海带汤(1碗) 腐竹蒸排骨(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周日	MCT无糖速溶咖啡(1条) 复源力蛋白棒(1条) 午餐肉(3-4薄片) 红薯(半个) 西红柿(1个) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	清蒸小排(1份) 清炒养鸡(3块) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 复源力蛋白棒(1条)	虾仁蛋羹汤(1碗) 炒卷心菜(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)

第二、三阶段食谱推荐

(第3-6周)

	早餐	点心	午餐	点心	晚餐
周一	MCT无糖速溶咖啡(1条) 纤倍力全谷亚麻籽 燕麦片(少量) 复源力蛋白棒(1条) 水煮青菜(1份) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	清蒸鳕鱼(2大块) 糙米饭(1小碗) 蒜蓉空心菜(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 绿茶压片糖果(2粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 热劲巧克力活力棒(1条)	虾滑青菜汤(1碗) 酱烧豆腐(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周二	纤倍力水果坚果块(少量) 复源力乳清蛋白粉(1份) 猕猴桃(1个) 多种维生素矿物质片(2粒)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	MCT无糖速溶咖啡(1条) 油爆虾(1份) 菠菜炒鸡蛋(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 绿茶压片糖果(2粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条)	冬瓜老鸭汤(1碗) 炒卷心菜(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周三	MCT无糖速溶咖啡(1条) 纤倍力全谷亚麻籽 燕麦片(少量) 复源力蛋白棒(1条) 水煮生菜(1份) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	荞麦面(1小碗) 红烧大排(1块) 土豆青椒丝(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 绿茶压片糖果(2粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 热劲巧克力活力棒(1条)	雪菜黄色汤(1碗) 炒芦笋(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周四	纤倍力水果坚果块(少量) 复源力乳清蛋白粉(1份) 火龙果(半个) 多种维生素矿物质片(2粒)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	MCT无糖速溶咖啡(1条) 炒牛肉粒(1份) 蔬菜沙拉(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 绿茶压片糖果(2粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条)	鲜菇炖鸡汤(1碗) 凉拌芹菜(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周五	MCT无糖速溶咖啡(1条) 纤倍力全谷亚麻籽 燕麦片(少量) 复源力蛋白棒(1条) 水煮菠菜(1份) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	杂粮米饭(1小碗) 姜葱炒鸭肉(1份) 清炒丝瓜(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 绿茶压片糖果(2粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 热劲巧克力活力棒(1条)	榨菜蛋花汤(1碗) 西兰花炒里脊肉(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周六	纤倍力水果坚果块(少量) 复源力乳清蛋白粉(1份) 牛油果(少量) 多种维生素矿物质片(2粒)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	MCT无糖速溶咖啡(1条) 干煎三文鱼(3大块) 芹菜香干(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 绿茶压片糖果(2粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(1粒)	葡安素营养蛋白粉(1条)	白萝卜牛肉汤(1碗) 蒜拌海带丝(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)
周日	MCT无糖速溶咖啡(1条) 纤倍力全谷亚麻籽 燕麦片(少量) 复源力蛋白棒(1条) 蔬菜沙拉(1份) 多种维生素矿物质片(2粒)	葡安素营养蛋白粉(1条) 畅益生益生菌(1条)	去皮烤鸡腿(1-2只) 清炒黄瓜(1份) 辅酶Q10软胶囊(1粒) 绿茶压片糖果(2粒) 然倍速绿咖啡豆压片糖果(2粒) 桑叶茯苓茶(1包)	维力多运动饮料/ 维能多运动饮料(1瓶) 葡安素营养蛋白粉(1条) 热劲巧克力活力棒(1条)	黄豆猪脚汤(1碗) 西芹木耳百合(1份) 高纤植物营养粉(1条) 多种维生素矿物质片(1粒) 植物甾醇酯葡萄籽油(适量)