

# 第一阶段食谱

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

# 第二、三阶段食谱

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