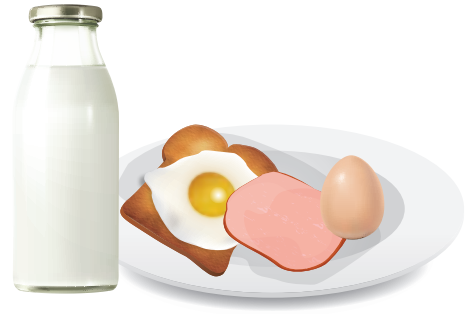


您的修身計劃就只差這一“滴”

簡單搭配一天的Ezfit餐點:

早餐範例:

- 2 個雞蛋 +
- 1 片火腿 +
- 1 片發芽穀物麵包 +
- 1 杯脫脂牛奶或無糖杏仁奶或無糖的椰奶



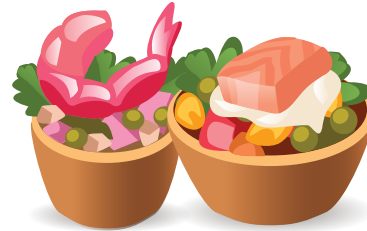
零食範例 (可選擇):

- 蘋果 +
- 1 小把杏仁
(生的, 微鹹或烘烤過的) 或
- 脫脂或低脂和無糖的酸奶 +
你選擇喜歡的水果



午餐範例:

- 任何綠色沙拉搭配健康的醬汁
(香醋和橄欖油) +
- 鮭魚, 鮪魚, 蝦或雞胸肉



零食範例 (可選擇):

- 蘋果 +
- 1 小把杏仁
(生的, 微鹹或烘烤過的) 或
- 脫脂或低脂和無糖的酸奶 +
你選擇喜歡的水果 或
- 半條低碳水化合物的蛋白棒

晚餐範例:

- 6-8 盎司牛排, 灑上黑胡椒和鹽外加炒蔬菜或生菜沙拉 或
- 烤或煎干貝或魚 (如鮭魚排或魚柳) 外加炒蔬菜 或
- 6-8 盎司烤牛肉和蔬菜 或
- 瘦雞肉和蔬菜湯



問: 如何衡量你的蛋白質攝取量?
答: 大約你的手掌大小即可