

中華民國肥胖研究學會 【低熱量均衡飲食】七日食譜 - 女性(每日 1200 大卡)

食物類別	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
全穀雜糧類					
豆蛋魚肉類					
奶類					
蔬菜類					
水果類					
油脂類					
合計					
%					

會員編號：

會員大名：

執業地點：

餐別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐							
午餐							
晚餐							

中華民國肥胖研究學會 【低熱量均衡飲食】七日食譜 - 男性(每日 1500 大卡)

食物類別	份數	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
全穀雜糧類					
豆蛋魚肉類					
奶類					
蔬菜類					
水果類					
油脂類					
合計					
%					

會員編號：

會員大名：

執業地點：

餐別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐							
午餐							
晚餐							