

抓住金秋减重黄金期

解锁适合你的“轻盈”食谱

金秋宜清补,减重正当时。顺应天地收敛之势,化外调为内养,让身心与天高云淡一同轻盈。如何把握此时机正确地养生减重呢?给你支招啦!

痰湿质:

早餐



茯苓薏米粥: 茯苓15克、薏米30克、小米30克

午餐



清蒸南瓜: 100克

晚餐



紫苏瘦肉炒白萝卜丝: 白萝卜200克、里脊肉100克、鲜紫苏叶5克

晚餐



冬瓜烧香菇: 冬瓜150克、鲜香菇100克

晚餐



藜麦饭: 藜麦50克

晚餐



姜丝炒芥蓝: 芥蓝300克、生姜5克

晚餐



香菜拌鸭胸: 鸭胸肉80克、香菜20克

晚餐



水果: 柚子150克

气郁质:

早餐



佛手柑茶: 佛手片5克、沸水冲泡

午餐



全麦馒头: 全麦馒头1个(约50克)

午餐



蒸水蛋/水煮蛋1个

午餐



香菇蒸鸡: 鲜香菇100克、鸡腿肉100克、姜丝

午餐



焯拌西兰花: 西兰花150克

午餐



小份米饭: 大米50克

晚餐



清炒莲藕片: 莲藕150克、木耳少许

晚餐



西芹百合炒虾仁: 西芹100克、百合10克、虾仁100克

晚餐



水果: 柑橘/山楂150克

基于“辨证施膳”的原则,在此为以上所提及的5种常见体质制定了以下的食谱方案。

快根据自己的体质选择合适的食谱吧!

平和质:

早餐



盐水煮芋头100克、蒸水蛋/水煮蛋1个、生菜50克

午餐



芥蓝炒牛肉: 芥蓝150克、瘦牛肉80克

午餐



燕麦米饭: 燕麦米15克、白米饭25克

晚餐



蒸南瓜红枣: 南瓜50克、红枣15克

晚餐



栗子山药瘦肉汤: 栗子两颗、山药30克、里脊肉50克、胡萝卜50克、莲子两颗、生姜一片、陈皮若干

晚餐



蒸草鱼: 草鱼60克

晚餐



白灼秋葵: 秋葵150克

晚餐



米饭: 白米饭50克

晚餐



水果: 苹果150克

温馨提示:

此食谱仅适用于非疾病状态下的食疗调理,不可代替药物治疗疾病。如有身体不适,请及时寻求医生的帮助。

审核把关:

陈裕 广东省中医院针灸科肥胖内分泌专科副主任医师

王翰林 广东省中医院针灸科肥胖内分泌专科住院医师

阳虚质:

早餐



山药/南瓜/芋头80克、蒸水蛋/水煮蛋1个,白灼生菜50克

午餐



红枣板栗蒸去皮鸡腿: 红枣10克、去壳板栗30克、去骨去皮鸡腿100克(约为一个普通大小的鸡腿)

午餐



盐水煮菜心: 菜心200克、姜片2片

晚餐



米饭: 大米50克

晚餐



虫草花蒸牛肉: 新鲜虫草花30克、瘦牛肉80克

晚餐



白灼红薯叶: 番薯叶150克

晚餐



燕麦米饭: 大米30克、燕麦米20克

晚餐



番石榴/蓝莓: 100克

湿热质:

早餐



山药小米粥: 小米50克、山药100克

午餐



蒸水蛋/水煮蛋1个

午餐



生菜50克

午餐



白切鸭: 去皮去骨鸭腿110克(约一个大鸭腿)

午餐



百合木耳炒藕片: 百合30克、干木耳10克/湿木耳100克、藕片150克

午餐



盐水煮西洋菜: 姜片少许、西洋菜150克、虾米干少许

晚餐



糙米饭: 三色糙米60克

晚餐



茭白炒猪肉: 茭白100克、里脊肉50克

晚餐



豆腐滚小白菜: 小白菜100克、嫩豆腐50克

晚餐



水果: 火龙果150克

人民网记者 丁亦鑫 来源:人民网