



HEALTHY&TASTY

# 30天 健康飲食菜單

減重成功關鍵  
70%靠飲食

---

**WORLD GYM** BLOG  
世界健身俱樂部

# 5種健康點心推薦

無調味堅果



藍莓



希臘優格



黑巧克力



小番茄





## 貼心提醒

- 每天都要喝2000c.c.以上的白開水，  
可以促進新陳代謝，也讓皮膚更保水喔！
- 吃點心一定要注意份量，  
例如：黑巧克力，一天不超過30公克；  
無調味堅果，一天最多50公克。
- 菜單中的水煮料理，可以加一點油醋、  
麻油或是乾香料，增添風味，讓食物更  
容易入口。
- 若您有疾病或是正在做特殊治療，請先  
諮詢您的醫生是否適合本計畫。
- 本計畫可以依照個人基礎代謝率和體能  
做調整。
- 若過程中，您有任何不適，請立即停止  
此計畫或調整。

# DAY1

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 全麥吐司2片或吐司  
◎不超過80g

1種水果



**晚餐** 雞肉  
◎水煮或少油烹調

100g蔬菜  
◎生菜或少油烹調



# DAY2

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 1份雞肉沙拉



**晚餐** 2個水煮蛋

1種水果

1份蔬菜沙拉



# DAY3

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 全麥三明治  
◎2片全麥麵包+番茄片+低脂起司片



**晚餐** 1份雞肉沙拉



# DAY4

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 1種水果

半盒豆腐  
◎清蒸或少油烹調  
◎可加少許醬油或乾的調味料增加風味



**晚餐** 雞肉  
◎水煮或少油烹調

100g蔬菜  
◎生菜或少油烹調



# DAY5

## HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 2個水煮蛋

1份蔬菜  
◎水煮或少油烹調



**晚餐** 1份烤魚沙拉  
◎選擇有好油的鮭魚、鯖魚、  
司目魚、草魚都不錯  
◎也可以少油烹調





# DAY6

## HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 1種水果

半盒豆腐  
◎清蒸或少油烹調  
◎可加少許醬油或乾的調味料增加風味



**晚餐** 1份雞肉

1份水煮蔬菜或沙拉  
◎蔬菜不要煮太久，避免營養破壞



# DAY7

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 1份水煮雞肉

1份蔬菜沙拉



**晚餐** 1份蔬菜  
◎水煮或少油烹調

半盒豆腐  
◎清蒸或少油烹調  
◎可加少許醬油或乾的調味料增加風味



# DAY8

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果

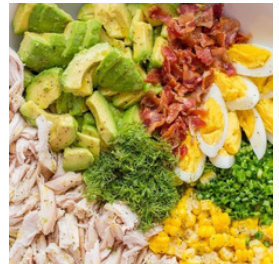


**午餐**

1份雞肉沙拉

◎吃膩雞肉，換成低脂的豬或牛也可以，但別超過150g喔

◎烹調方式可以少油或水煮



**晚餐**

2個水煮蛋

1種水果

1份蔬菜沙拉



# DAY9

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 1份水煮雞肉  
◎少油烹調也可以

1份蔬菜沙拉



**晚餐** 1份烤魚沙拉  
◎選擇有好油的鮭魚、鯖魚...等  
◎蔬菜可以少油烹調



# DAY 10

HEALTHY & TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 2片全麥吐司

1種水果



**晚餐** 100克蔬菜  
◎生菜或少油烹調

半盒豆腐  
◎清蒸或少油烹調  
◎可加少許醬油或乾的調味料增加風味



# DAY11

HEALTHY&TASTY

早餐 2個水煮蛋

1種水果



午餐 1份烤魚沙拉



晚餐 1份水煮雞肉  
◎試試看加入一些  
藜麥一起吃

1份水煮蔬菜  
◎蘑菇也是很棒的蔬菜喔



# DAY12

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 全麥三明治



**晚餐** 1份雞肉沙拉



# DAY13

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐** 1種水果

半盒豆腐  
◎清蒸或少油烹調  
◎可加少許醬油或乾的調味料增加風味



**晚餐** 1份蔬菜  
◎烤地瓜、紅蘿蔔都不錯  
◎再搭配一份葉菜類或菇類

1份水煮雞肉  
◎少油烹煮也可以





# DAY14

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1種水果



**午餐**

1份魚肉

◎選擇有好油的鯖魚、  
司目魚、草魚都不錯

◎也可以少油烹調

1份蔬菜

◎沙拉或少油烹煮都可以



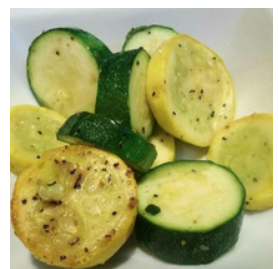
**晚餐**

1份蔬菜

◎烤節瓜、青椒  
相當美味！

1份水煮鷹嘴豆

◎再淋上橄欖油，撒上乾  
香料你喜歡嗎？

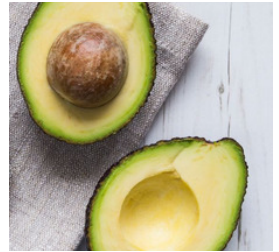


# DAY15

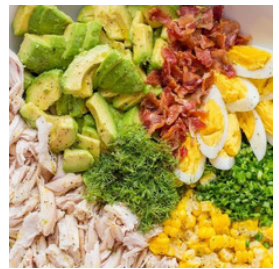
HEALTHY&TASTY

**早餐** 2片全麥土司

半顆酪梨



**午餐** 1份雞肉沙拉



**晚餐** 2個水煮蛋

1種水果

1份蔬菜沙拉



# DAY16

HEALTHY&TASTY

## 早餐

1份歐姆蛋

◎2顆蛋少油烹調

◎可以加入蘑菇、甜椒

1種水果



## 午餐

1份烤地瓜

1份蔬菜沙拉



## 晚餐

1份烤雞胸

◎換成其他肉類也可以，但不超過150g

1份蔬菜

◎水煮或少油烹調



# DAY17

HEALTHY&TASTY

**早餐** 1個水煮蛋

半顆酪梨



**午餐** 1份烤鮭魚  
◎擠點檸檬讓風味更好

1份蔬菜  
◎水煮或少油烹調



**晚餐** 1份水煮鷹嘴豆  
◎淋上橄欖油撒上乾香料好吃又健康喔

1種水果



# DAY18

HEALTHY&TASTY

**早餐** 1份希臘優格      1種水果      1片全麥土司



**午餐** 2個水煮蛋      1份蔬菜沙拉      1片低脂起司



**晚餐** 1份魚肉      1份蔬菜  
◎選擇有好油的鯖魚、司目魚、草魚都不錯      ◎水煮或少油烹調  
◎可以少油烹調



# DAY19

HEALTHY&TASTY

## 早餐

1份歐姆蛋

◎2顆蛋少油烹調

◎可以加入蘑菇、甜椒

1種水果

1片低脂起司



## 午餐

1份水煮鷹嘴豆

◎淋上橄欖油撒上乾香料  
好吃又健康喔

1份蔬菜

◎少油烹調  
或水煮都可以



## 晚餐

1碗番茄湯

◎便利商店就能買到

◎加些藜麥能增加飽足感

2個水煮蛋



# DAY20

HEALTHY&TASTY

## 早餐

1份燕麥粥  
◎40g  
◎加點牛奶、莓果、希臘優格、  
奇亞籽美味又有飽足感



## 午餐

1份烤鮭魚  
1份蔬菜  
◎水煮或少油烹調



## 晚餐

1份牛排  
◎不超過150克  
1份沙拉



# DAY21

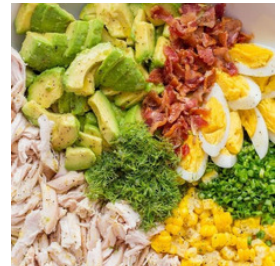
HEALTHY&TASTY

**早餐** 1份希臘優格

1種水果



**午餐** 1份雞肉沙拉



**晚餐** 1杯水煮鷹嘴豆  
◎淋上橄欖油撒上乾香料  
好吃又健康喔

1份蔬菜  
◎水煮或少油烹調





# DAY22

## HEALTHY&TASTY

### 早餐

2個煎蛋

1種水果

40g燕麥

◎水煮

◎可以加牛奶



### 午餐

1片全麥麵包

1份蔬菜沙拉

2個水煮蛋



### 晚餐

1份清炒義大利麵

◎1束約10元硬幣大小

◎可加水煮蛋、雞胸肉、蝦仁

1種水果



# DAY23

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1杯果昔  
◎香蕉1根加莓果1把，  
再一杯水，好喝又方便



**午餐** 全麥三明治  
◎2片全麥麵包+番茄片+1片低脂起司



**晚餐** 1份烤魚沙拉



# DAY24

## HEALTHY&TASTY

### 早餐

1份歐姆蛋

◎2顆蛋少油烹調

◎可以加入蘑菇、甜椒

1種水果



### 午餐

1份魚肉

◎選擇有好油的鯖魚、  
司目魚、草魚都不錯

◎可以少油烹調

1份蔬菜

◎水煮或少油烹調



### 晚餐

1杯水煮鷹嘴豆

◎淋上橄欖油撒上乾香料  
好吃又健康喔

1種水果

1份沙拉



# DAY25

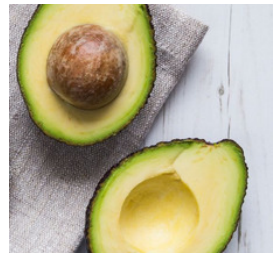
HEALTHY&TASTY

## 早餐

1個水煮蛋

半顆酪梨

1種水果



## 午餐

全麥三明治

◎2片全麥麵包+番茄片+低脂起司片



## 晚餐

1份水煮雞肉

1份蔬菜沙拉

◎可換成其他肉類，  
但不超過150g



# DAY26

HEALTHY&TASTY

## 早餐

1份歐姆蛋

◎2顆蛋少油烹調

◎可以加入蘑菇、甜椒

1種水果



## 午餐

1份烤魚沙拉



## 晚餐

1碗番茄湯

◎便利商店就能買到

◎加些藜麥能增加飽足感

2個水煮蛋



# DAY27

## HEALTHY&TASTY

### 早餐

1份歐姆蛋  
◎2顆蛋少油烹調  
◎可以加入蘑菇、甜椒

1種水果

1片低脂起司



### 午餐

1份燕麥粥  
◎40g  
◎加點牛奶、莓果、希臘優格、奇亞籽美味又有飽足感

1顆水煮蛋



### 晚餐

1份魚肉  
◎選擇有好油的鯖魚、司目魚、草魚都不錯  
◎可以少油烹調

1份蔬菜  
◎水煮或少油烹調



# DAY28

HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

1杯果昔  
◎香蕉1根加莓果1把，  
再一杯水，好喝又方便

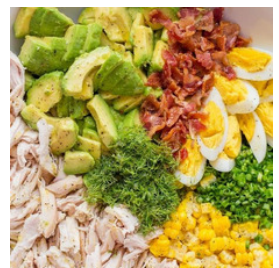


**午餐** 1份清炒義大利麵

◎1束約10元硬幣大小  
◎可加水煮蛋、雞胸肉、蝦仁、甜椒、花椰菜



**晚餐** 1份雞肉沙拉



# DAY29

## HEALTHY&TASTY

**早餐** 2個水煮蛋

40g燕麥

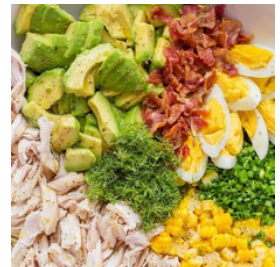
◎水煮

◎可以加牛奶、水果



**午餐** 1份雞肉沙拉

1種水果



**晚餐** 1份水煮雞肉  
◎可換成其他肉類，  
但不超過150g

1份蔬菜

◎水煮或少油烹調





# DAY30

## HEALTHY&TASTY

### 早餐

1份歐姆蛋

◎2顆蛋少油烹調

◎可以加入蘑菇、甜椒

1種水果



### 午餐

1份烤鮭魚

1份蔬菜沙拉



### 晚餐

1份烤雞胸

1份水煮蔬菜

◎不要煮太久，避免  
營養被破壞掉

