



我的餐單 My Meal Plan

姓名: _____

每天建議所需: 總卡路里: _____ 碳水化合物: _____克 蛋白質: _____克 脂肪: _____克		
建議餐單	您平常的餐單	建議更改的地方
早餐 (時間: _____) _____ 碳水化合物選擇或 _____ 克碳水化合物 _____ 澱粉類 _____ 水果 _____ 奶類 _____ 肉類/蛋白質選擇 _____ 脂肪選擇		
小吃 (時間: _____)		
午餐 (時間: _____) _____ 碳水化合物選擇或 _____ 克碳水化合物 _____ 澱粉類 _____ 蔬菜 _____ 水果 _____ 奶類 _____ 肉類/蛋白質選擇 _____ 脂肪選擇		
小吃 (時間: _____)		
晚餐 (時間: _____) _____ 碳水化合物選擇或 _____ 克碳水化合物 _____ 澱粉類 _____ 蔬菜 _____ 水果 _____ 奶類 _____ 肉類/蛋白質選擇 _____ 脂肪選擇		
小吃 (時間: _____)		