GLP-1 飲食計畫：7 天菜單

C for Calories 團隊 · 更新於 2026 年 11 月 23 日

Ozempic、Wegovy、Mounjaro 和 Zepbound 等 GLP-1 藥物會讓你更快有飽足感，所以每一餐都要吃得有價值。這份計畫以蛋白質優先、份量偏小，可免費列印或存成 PDF。

使用 GLP-1 藥物時怎麼吃

- ✓ **先吃蛋白質。**每餐先吃蛋白質的部分，以免太快吃飽。
- ✓ **小份量。**三份小餐加一份點心，通常比大盤更容易吃完。
- ✓ **慢慢吃，飽了就停。**飽足感會比以前來得快。
- ✓ **纖維和水分。**一整天都要有蔬菜、水果、豆類和水。
- ✓ **少吃油膩、油炸和太甜的食物，**很多人比較難適應。

> **這不是醫療建議。**請遵循醫師或營養師訂的熱量與蛋白質目標，尤其是有副作用時。

7 天 GLP-1 菜單

天數	早餐	午餐	點心	晚餐	合計
第 1 天	希臘優格加草莓和燕麥	雞肉、糙米飯和花椰菜	水煮蛋和一顆蘋果	鮭魚、烤馬鈴薯和四季豆	1,330 大卡 · 蛋白質 93 公克
第 2 天	全麥吐司配炒蛋	鮪魚鷹嘴豆沙拉	茅屋起司、一顆水蜜桃和幾顆杏仁	火雞胸肉、地瓜和蘆筍	1,280 大卡 · 蛋白質 97 公克
第 3 天	茅屋起司配藍莓和吐司	扁豆菠菜沙拉佐菲達起司	毛豆和一根香蕉	鱈魚配藜麥和櫛瓜	1,240 大卡 · 蛋白質 88 公克

天數	早餐	午餐	點心	晚餐	合計
第 4 天	希臘優格加燕麥和覆盆子	全麥麵包火雞三明治配沙拉	脫脂牛奶、一顆蘋果和幾顆杏仁	豆腐炒甜椒花椰菜配白飯	1,300 大卡 · 蛋白質 90 公克
第 5 天	兩顆水煮蛋、吐司和一顆柳橙	雞肉藜麥碗配小黃瓜和菲達起司	希臘優格	蝦仁菠菜義大利麵	1,370 大卡 · 蛋白質 116 公克
第 6 天	藍莓燕麥粥配蛋白	雞肉、黑豆和飯	茅屋起司和一顆梨子	豬里肌、烤馬鈴薯和四季豆	1,330 大卡 · 蛋白質 96 公克
第 7 天	菠菜炒蛋吐司	鮭魚、藜麥和小黃瓜	毛豆和一顆蘋果	番茄牛絞肉義大利麵	1,330 大卡 · 蛋白質 88 公克

每天約 1,240–1,370 大卡、88–116 公克蛋白質。午餐和晚餐各含約兩茶匙烹調用橄欖油。數值來自 USDA 資料中各餐份量的數據；記錄時請在 App 裡確認總量。

依自己調整

- **需要更多熱量？**多加一份點心，或增加飯、馬鈴薯或麵包的份量。
- **吃不完一餐？**先吃蛋白質，剩下的留到之後再吃。
- **可以自由替換。**雞肉、魚、蛋、豆腐或希臘優格等低脂蛋白質都能互相替換。
- **知道自己的目標。**GLP-1 蛋白質計算機和 GLP-1 熱量計算機能提供和醫療團隊討論的起點。