GLP-1 饮食计划：7 天食谱

C for Calories 团队 · 更新于 2026 年 11 月 23 日

Ozempic、Wegovy、Mounjaro 和 Zepbound 等 GLP-1 药物会让你更快有饱腹感，所以每一餐都要吃得有价值。这份计划以蛋白质优先、分量偏小，可免费打印或存成 PDF。

使用 GLP-1 药物时怎么吃

- ✓ **先吃蛋白质。**每餐先吃蛋白质的部分，以免太快吃饱。
- ✓ **小分量。**三顿小餐加一份加餐，通常比大盘更容易吃完。
- ✓ **慢慢吃，饱了就停。**饱腹感会比以前来得快。
- ✓ **纤维和水分。**一整天都要有蔬菜、水果、豆类和水。
- ✓ **少吃油腻、油炸和太甜的食物，**很多人更难适应。

> **这不是医疗建议。**请遵循医生或营养师定的热量和蛋白质目标，尤其是有副作用时。

7 天 GLP-1 食谱

天数	早餐	午餐	零食	晚餐	合计
第 1 天	希腊酸奶加草莓和燕麦	鸡肉、糙米饭和西兰花	水煮蛋和一个苹果	三文鱼、烤土豆和四季豆	1,330 千卡 · 蛋白质 93 克
第 2 天	全麦吐司配炒蛋	金枪鱼鹰嘴豆沙拉	茅屋奶酪、一个桃子和几颗杏仁	火鸡胸肉、红薯和芦笋	1,280 千卡 · 蛋白质 97 克
第 3 天	茅屋奶酪配蓝莓和吐司	扁豆菠菜沙拉配菲达奶酪	毛豆和一根香蕉	鳕鱼配藜麦和西葫芦	1,240 千卡 · 蛋白质 88 克

天数	早餐	午餐	零食	晚餐	合计
第 4 天	希腊酸奶加燕麦和树莓	全麦面包火鸡三明治配沙拉	脱脂牛奶、一个苹果和几颗杏仁	豆腐炒彩椒西兰花配米饭	1,300 千卡 · 蛋白质 90 克
第 5 天	两个水煮蛋、吐司和一个橙子	鸡肉藜麦碗配黄瓜和菲达奶酪	希腊酸奶	虾仁菠菜意面	1,370 千卡 · 蛋白质 116 克
第 6 天	蓝莓燕麦粥配蛋清	鸡肉、黑豆和米饭	茅屋奶酪和一个梨	猪里脊、烤土豆和四季豆	1,330 千卡 · 蛋白质 96 克
第 7 天	菠菜炒蛋吐司	三文鱼、藜麦和黄瓜	毛豆和一个苹果	番茄牛肉末意面	1,330 千卡 · 蛋白质 88 克

每天约 1,240–1,370 千卡、88–116 克蛋白质。午餐和晚餐各含约两茶匙烹饪用橄榄油。数值来自 USDA 数据中各餐分量的数据；记录时请在 App 里确认总量。

按自己调整

- **需要更多热量？**多加一份加餐，或增加米饭、土豆或面包的分量。
- **吃不完一餐？**先吃蛋白质，剩下的留到之后再吃。
- **可以自由替换。**鸡肉、鱼、蛋、豆腐或希腊酸奶等低脂蛋白质都能互相替换。
- **知道自己的目标。**GLP-1 蛋白质计算器和 GLP-1 热量计算器能提供和医疗团队讨论的起点。