

這一餐沒辦法照份量吃

30 天不可能天天照表操課。有應變方案的人才走得完。

共通原則只有一條：那一餐結束，下一餐照常。
不要斷食補償，也不要把少吃的加回來。

1

同事約吃燒肉，我是不是該整天不吃先存起來？

要不要補：不補，隔天照常

不要。整天不吃到晚上會加倍吃回來——這是最常見的破功路徑，不是意志力問題，是生理反應。

今天這樣做：早餐、午餐照常吃／燒肉先吃菜跟肉，最後才碰飯／白飯留一半／
酒每杯扣掉半碗澱粉（啤酒 330ml／紅酒 150ml／調酒算一杯；烈酒 30ml 算半杯）



2

加班到十點，只剩超商，怎麼辦？

要不要補：不補

超商完全配得出來，而且比多數自助餐好控制。

今天這樣做：茶葉蛋 2 顆 + 無糖豆漿 190ml + 生菜盒 + 地瓜半條（約 110g）／
這組合 ≈ 1 掌心蛋白 + 半碗澱粉 + 1 份菜／整條地瓜吃完就是一碗飯的量，當天的飯要扣



3

外食完全沒得選，只有便當，怎麼挑？

要不要補：不補

挑「看得出原形」的——看得出是雞腿、是魚、是青菜的，比看不出原料的加工品好。

今天這樣做：醬全部過水／飯留三分之一／菜吃完，不夠再跟老闆加一份燙青菜／
主菜是炸的就把皮剝掉



身體狀況不一樣的時候

1

生理期一直想吃甜的，是不是我不夠自律？

要不要補：不補，這週熱量抓上限

不是。生理期想吃東西是正常的生理反應，不是自律問題。黃體期的代謝會比平常高一點（研究測到的差距多半在每天 30~120 大卡），加上黃體素本來就會拉高食慾。這週把熱量抓上限，不要少吃。

今天這樣做：這週熱量抓你那一檔的上限／想吃甜的就把當天的澱粉份數換成蛋白棒（是換不是加）／真的還是想吃就吃——一次不會毀掉 30 天



2

出差一週，天天外食也抓不準份量，會不會白做？

要不要補：回來照常，不用補

不會。份量抓不準沒關係，守住兩條就好。

今天這樣做：每餐有蛋白／每餐有菜／份量回到「一掌心肉、一拳頭菜、一碗以內的飯」



3

吃到的不是瘦肉（雞腿、鮭魚、豆干），是不是破功了？

要不要補：不用補，用油換掉就好

可以吃。那些是中脂肉，比低脂肉每份多 20 大卡、2 公克脂肪——用油換掉就好。

今天這樣做：每換 2 份中脂肉，當天扣掉 1 份油（少炒一次、醬過水）／你一天最多能換 2 份，配對檢測會幫給你／⚠️ 三層肉、五花、炸物是高脂肉，那個不在換算範圍內，要避開



破功了怎麼辦

破功一餐不會毀掉 30 天，為了補償而斷食才會。

1 這一餐吃太多了，下一餐要不要少吃補回來？

要不要補

絕對不要斷食補償

不要。一餐多吃 300 大卡，在 30 天裡佔不到 1%；為了補償而少吃一整餐，通常會在當天晚上加倍吃回來——那才是真正的損失。

今天這樣做：下一餐照常 / 不要斷食、不要加練 / 把它當成一餐，不是一天



2 生病 / 家裡有事，整天都照不了，這天算失敗嗎？

要不要補

不補。卡住就發在社群或留到直播間——我們一起處理

不算。那一天就放掉，只守一件事：有吃東西，有蛋白質。

今天這樣做：有吃東西就好，份量不用管 / 盡量有一份蛋白（一杯豆漿、兩顆蛋都行）

／打卡寫一行「今天狀況不好，沒照做」就算完成——我們要知道的是你還在



3 我真的破功了，一餐失控，還有救嗎？

要不要補

絕對不要斷食補償

有。破功一餐不會毀掉 30 天，為了補償而斷食才會。

今天這樣做：那一餐結束，下一餐照常 / 不要斷食、不要加練、不要隔天只吃菜 / 打卡照發，寫下發生什麼事——那對直播調整處方比體重數字有用



記住這四條就夠了

上面九個問題的答案，收斂成四條原則。

1

那一餐結束，下一餐照常

不要斷食補償，也不要把
少吃的加回來



2

抓不準份量的時候，守兩條

每餐有蛋白、每餐有菜。
其餘回到「一掌心肉、
一拳頭菜、一碗以內的飯」



3

醬過水、皮剝掉、炒改滷

這三個動作就能省下
一天大半的油



醬過水



皮剝掉



炒改滷

4

打卡照發

寫下發生什麼事——
那對直播調整處方，
比體重數字有用



買現成的東西不知道熱量 → 翻到本章最後一頁的「超商外食對照表」，
31 個品項的克數與熱量都在上面。



絕對不要斷食補償

一餐多吃 300 大卡，在 30 天裡佔不到 1%。

為了補償而少吃一整餐，通常會在當天晚上加倍吃回來——
那才是真正的損失。



本內容為飲食與運動的健康管理建議，不涉及疾病之診斷或治療，
也不能取代醫師的診斷與處方。身體不適請立即停止並就醫。

懷孕或哺乳中、未滿 18 歲、正在治療中的疾病或服藥中，請先與你的醫師討論再執行。

查不到熱量的時候

外食只有兩個數字要顧——熱量、蛋白質。其他的先不用管。

把一餐加起來，對兩件事就好：

- ① 熱量 不要超過你那一餐的額度
- ② 蛋白質 要吃到你那一餐該有的量

份數是給自煮用的。外食沒辦法秤到那麼準，抓這兩個數字就夠了。

超商午餐 (冷藏櫃拿了就走)

- 去皮雞胸 約 90 公克 (105 大卡 · 蛋白質 21 g)
- 地瓜 (黃肉) 約 108 公克 (130 大卡 · 蛋白質 1 g)
- 菠菜 約 100 公克 (18 大卡 · 蛋白質 2 g)

合計 **253** 大卡 · 蛋白質 **25** 公克

關東煮 (加班到十點只剩這個)

- 茶葉蛋 2 顆 (約 104 公克) (152 大卡 · 蛋白質 14 g)
- 傳統豆腐 約 165 公克 (144 大卡 · 蛋白質 14 g)
- 白飯 約 73 公克 (134 大卡 · 蛋白質 2 g)
- 玉米筍 約 100 公克 (33 大卡 · 蛋白質 2 g)

合計 **463** 大卡 · 蛋白質 **32** 公克

早餐 (出門前三分鐘)

- 無糖豆漿 2 杯 (190 毫升) (約 389 公克) (136 大卡 · 蛋白質 14 g)
- 茶葉蛋 1 顆 (約 52 公克) (76 大卡 · 蛋白質 7 g)
- 土司 2 片 (約 62 公克) (178 大卡 · 蛋白質 6 g)

合計 **390** 大卡 · 蛋白質 **27** 公克

表上沒有？用 MyFitnessPal 查



① 第一格

打開 App，點右下角的「+」→ 掃描包裝上的條碼



② 第二格

沒有條碼就打品名搜尋，選擇「綠色勾勾」的那筆 (官方驗證過)



③ 第三格

只有兩個數字：熱量、蛋白質。
其他欄位連 30 天用不到

查到的數字跟包裝標示對一下——差超過兩成就是選錯品項了，重查一次。



真的查不到、又非吃不可，就用手估：
一掌心肉、一拳頭菜、一碗以內的飯。
估錯一餐不會毀掉 30 天，不敢吃才會。

超商外食對照表

任何超商都找得到的品項

外食不用「份數」。買得到的就秤，秤不到的就看包裝標示。

數字來源：衛福部食藥署食品營養成分資料庫 + 營養師實拍包裝標示

品項

1 份

熱量

蛋白質

低脂肉

每份 55 大卡 / 蛋白質 7g / 脂肪 3g

雞里肌 (舒肥)	7-11 / 全家 即食雞胸	29.5 g	31 大卡	P 7
去皮雞胸	7-11 / 全家 即食雞胸	30 g	35 大卡	P 7
鮭魚	味噌 / 手炒油鹽	30 g	30 大卡	P 7
牛腱 (後腿腱子心)	胡椒 / 自助餐 / 超市	35.4 g	49 大卡	P 7
小方豆干	滷味 / 關東煮 / 冷藏豆製品	40.2 g	65 大卡	P 7
毛豆仁	冷凍小菜區	47.9 g	62 大卡	P 7
傳統豆腐	關東煮 / 自助餐	82.4 g	72 大卡	P 7
無糖豆漿	7-11 / 全家 冷藏飲料櫃	194.4 g	68 大卡	P 7

中脂肉

每份 75 大卡 / 蛋白質 7g / 脂肪 5g

黑豆干	滷味 / 關東煮	36.8 g	72 大卡	P 7
茶葉蛋	7-11 / 全家 櫃台加熱區	51.9 g	76 大卡	P 7
嫩豆腐	關東煮 / 小菜	142.9 g	76 大卡	P 7

全穀雜糧

每份 70 大卡 / 碳水 15g

燕麥 (乾)	超市 / 沖泡區	22.3 g	90 大卡	P 2
土司	7-11 / 全家 麵包架	30.9 g	89 大卡	P 3
白飯	飯櫃 / 便當的飯	36.6 g	67 大卡	P 1
芋頭	自助餐 / 關東煮	53.4 g	65 大卡	P 1
地瓜 (黃肉)	7-11 預蒸地瓜 / 全家	54 g	65 大卡	P 1
南瓜	自助餐 / 沙拉盒	72.1 g	62 大卡	P 0
馬鈴薯	沙拉盒 / 自助餐	94.9 g	73 大卡	P 2

蔬菜

每份 25 大卡 / 一份 100 公克

菠菜	沙拉盒 / 燙青菜	100 g	18 大卡	P 2
花椰菜	沙拉盒	100 g	23 大卡	P 2
玉米筍	沙拉盒 / 關東煮	100 g	33 大卡	P 2
胡蘿蔔	自助餐 / 沙拉盒	100 g	37 大卡	P 1
紫色甘藍	沙拉盒	100 g	28 大卡	P 2
白蘿蔔	關東煮	100 g	18 大卡	P 0
青江菜	燙青菜 / 自助餐	100 g	15 大卡	P 1

油脂

每份 45 大卡 / 脂肪 5g

原味腰果	7-11 / 全家 零食架	8 g	45 大卡	P 1
------	---------------	-----	-------	-----

乳品與飲料

優格 (無糖)	7-11 / 全家 冷藏乳品櫃	210 g	120 大卡	P 8
優酪乳 (無糖)	7-11 / 全家 冷藏乳品櫃	240 ml	120 大卡	P 8
生菜沙拉 (不含醬)	7-11 / 全家 沙拉區	100 g	25 大卡	P 1
黑咖啡 / 美式 (無糖無奶)	任何超商	—	0 大卡	P 0
無糖茶	任何超商	—	0 大卡	P 0

沒有標示的東西不要猜——換一個有標示的，或用手估法抓。

現成品的蛋白質是照包裝標示算的，微量營養素沒人公開——算出來是下限。