



 诺特健康
NUTRIEASE

EasyLife

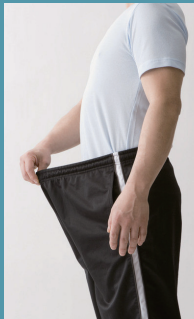
易乐维减重

这就是我要的轻松减重



通过易乐维减重你能获得什么？

每周预期减重1-2斤，体型变化看得见



科学的食物搭配工具——诺特“饱点”，让你减重轻松有效更健康！



300余种食物可供选择，主食、水果、蔬肉蛋奶应有尽有，蒸炒炖煮焖，多种烹饪方法，让你自由搭配，享瘦美味！



专业营养师咨询指导、便捷APP辅助减重，还有减重小伙伴一起为你保驾护航！



什么是饱点?

饱点是易乐维减重方案的重要工具，诺特科学研究的结晶。基于能量密度、营养成分和饱腹感，我们给每一个食物赋予点数，叫食物饱点。科学运用饱点，让你轻松控制体重！



同样是9个饱点，科学搭配，你可以吃得丰盛又健康！ ▲

温馨提示：饱点为0的食物可以放开吃哦！

什么是易乐维奶昔？

易乐维奶昔是本减重方案必备的代餐工具。

产品特点：

低热量：每份奶昔107kcal，相当于一个苹果的热量

高蛋白：每份奶昔含14.4g蛋白质，满足成人每日50-80%优质蛋白需求。

营养丰富：富含11种维生素，4种矿物质，配方优化更利于吸收。

饱腹感强：富含慢消化的酪蛋白，与大豆蛋白配合，增强饱腹感。

口感好：动物蛋白含量高，口感柔滑、醇厚；糖醇含量低，甜香适中。





易乐维冲泡方法：

先在摇摇杯中加入温水约200ml，再加入奶昔，摇晃30下左右，直至奶昔充分溶解。

温馨提醒：

用40-50℃温水冲泡，切忌用60℃以上的热水冲泡。



Follow Me 跟我做



1 确定每日饱点

根据目前体重，
对应易乐维和每日饱点。

体重(kg)	易乐维(袋/天)	饱点/天
50	2	16
60	2	19
70	2	25
80	2	32
90	2	35
100	3	37

2 分配三餐饱点

把饱点分配到一日三餐，
建议安排加餐。

以70kg为例，见右表

餐次	比例	饱点分配
早餐	25%	6
上午点	5%	1
午餐	35%	9
下午点	5%	1
晚餐	30%	8



3 配制每日食谱

配置指导1：

参照《常见食物饱点精选》（见附录），
配置每日食谱。

若您吃的食物未列入《常见食物饱点精选》，
请参照右表进行估算。

食物饱点估算

（下表食物饱点均按照100克计算）

食物类	饱点	备注
主食	5	熟重
非淀粉类蔬菜	1	
淀粉类蔬菜	3	
豆类	4	熟重
禽肉（瘦）	3	
畜肉（瘦）	5	
鱼虾	2	
水果	2	甜度较高的为4-6
坚果	18	
油脂	36	

配置指导2：

除了易乐维外，建议每天饮用250ml低脂奶或豆浆，同时搭配你的健康餐盘：蔬菜占餐盘的1/2，肉蛋豆等蛋白质占餐盘的1/4，主食占餐盘的1/4。

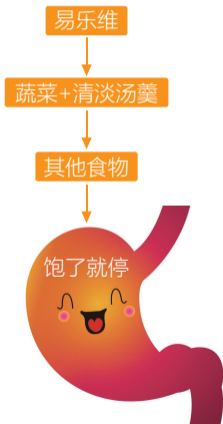


举例：以70kg体重为例（每日25饱点）

餐次	食谱	饱点
早餐	白煮蛋50g	2
	豆浆250ml	1
	小米粥100g	2
上午点	梨100g	2
午餐	易乐维1包	
	米饭100g	4
	白菜200g	2
	西红柿100g	1
	牛肉50g	1
下午点	酸奶(脱脂)100g	2
晚餐	易乐维1包	
	米饭100g	4
	菠菜200g	2
	西兰花100g	1
	对虾50g	1
	合计	25

4 按序进餐

进餐顺序：



5 下载安装“体重管家”APP



- ① 在“应用市场”或者APP Store 搜索“体重管家”即可下载
- ② 短信下载
根据收到短信附带的链接下载并登陆
- ③ 扫码下载



 体重管家APP

6 注册并登录“体重管家”，在线咨询营养师

减重中碰到问题，咨询在线营养师获取一对一专业指导。



Q & A

1、易乐维奶昔是必须的么？

答：是的，易乐维奶昔是易乐维减重方案的重要组成部分，您每日的饱点配额是基于奶昔的营养成分来计算的，奶昔不仅为您提供每日必需营养素，还能增强饱腹感，帮助您轻松减重。

2、这个方法能不能吃饱？

答：易乐维奶昔结合低饱点的食物，可以让您获得充足的饱腹感且时间持久。由于个体差异或搭配不当，极少数人可能会出现轻微饥饿感，请及时咨询在线营养师，获取个性化的解决方案。

3、如何估算食物重量？

您可以利用食物称准确称量食物，也可以线上咨询营养师获取指导。

易乐维减重旨在帮您重塑健康的生活方式，疾病相关问题请咨询医生。

我的膳食日记

年	月	日	今日饱点预算：
			饱点
早餐			
点心			
中餐			
点心			
晚餐			

我的膳食日记

年	月	日	今日饱点预算：
			饱点
早餐			
点心			
中餐			
点心			
晚餐			

我的膳食日记

年	月	日	今日饱点预算：
			饱点
早餐			这一餐我吃了
点心			
中餐			
点心			
晚餐			

我的膳食日记

年	月	日	今日饱点预算：
早餐	这一餐我吃了	饱点	
点心			
中餐			
点心			
晚餐			

我的膳食日记

年	月	日	今日饱点预算：
早餐	这一餐我吃了	饱点	
点心			
中餐			
点心			
晚餐			

我的膳食日记

年	月	日	今日饱点预算：
			饱点
早餐			
点心			
中餐			
点心			
晚餐			

我的膳食日记

年	月	日	今日饱点预算：
早餐	这一餐我吃了	饱点	
点心			
中餐			
点心			
晚餐			

《常见食物饱点精选》附录表

以下食物饱点均按照**100克**计算

类别	食物	饱点
主食 〔谷薯类 熟重〕	小米粥	2
	粳米粥	2
	土豆	3
	粉丝	3
	麦片粥	3
	米饭(蒸)	4
	面条(煮)	4
	玉米(鲜)	4
	甘薯	4
	黑米	5
	小米	5
	薏米	5
	方便面	6
	年糕	6
	热干面	6
	馒头	8
	花卷	8
烙饼	10	
面包(均值)	12	
法式牛角面包	14	
油条	15	
荤 菜	蛭子	1
	花蛤蜊	1
	鸡蛋白	1
	河虾	2
	墨鱼	2

类别	食物	饱点
荤 菜	黑鱼	2
	大黄花鱼	2
	明虾	2
	黄鳝	2
	基围虾	2
	鲫鱼	3
	鲈鱼	3
	牛肉(瘦)	3
	羊肉(瘦)	3
	带鱼	4
	猪肉(瘦)	4
	鸡蛋(均值)	5
	鹌鹑蛋	5
	鸡翅	6
	松花蛋(鸭蛋)	6
	猪耳	6
	鸡腿	6
咸鸭蛋	7	
酱牛肉	7	
鸡爪	8	
午餐肉	8	
鸭舌	8	
猪蹄	9	
猪蹄(熟)	9	
猪大排	9	
叉烧肉	9	

类别	食物	饱点
	酱鸭	9
	大腊肠	10
	鸡蛋黄	12
荤	猪肉(五花肉)	13
菜	北京烤鸭	16
	牛肉干	18
	香肠	18
	腊肉	19
	猪肉(肥)	32
	冬瓜	0
	生菜	0
	莴笋	0
	小白菜	0
	菠菜	1
	菜花	1
	春笋	1
	大白菜	1
	刀豆	1
	荷兰豆	1
	豇豆(鲜)	1
	胡萝卜	1
	豆芽	1
	油麦菜	1
	空心菜	1
	茄子	1
	白萝卜	1
	西兰花	1
	竹笋	1

类别	食物	饱点
	黄瓜	1
	茭白	1
	金针菇	1
	韭菜	1
	韭黄	1
	卷心菜	1
	苦瓜	1
	毛笋	1
	蘑菇(均值)	1
	木耳	1
	南瓜	1
	芹菜	1
	丝瓜	1
	四季豆	1
	蒜苗	1
	甜椒	1
	香菇	1
	番茄	1
	洋葱	2
	山药	2
	莲藕	3
	大蒜(紫皮)	5
	香瓜	1
	西瓜	1
	枇杷	1
	草莓	1
	哈密瓜	1
	芒果	1

类别	食物	饱点
水 果	菠萝	2
	橙	2
	柚	2
	红富士苹果	2
	梨	2
	蜜桔	2
	樱桃	2
	葡萄	2
	桃	2
	芦柑	2
	猕猴桃	2
	桂圆	3
	荔枝	3
	菠萝蜜	4
香蕉	4	
豆 类	枣(鲜)	5
	牛油果	7
	枣干	10
	桂圆干	11
	桂圆肉	12
	葡萄干	13
	扁豆	4
	黄豆	4
	绿豆	4
	蚕豆(鲜)	4
豌豆(鲜)	4	
毛豆(鲜)	4	
豆腐脑	0	

类别	食物	饱点
豆 制 品	淡豆浆(无糖)	0
	豆腐(均值)	3
	素鸡	6
	豆腐干(卤干)	12
	豆腐皮	13
奶 制 品	牛奶(脱脂)	1
	牛奶(低脂)	1
	牛奶	2
	酸奶(均值)	3
坚 果 类 及 食 用 油	板栗(熟)	8
	花生(鲜)	11
	芝麻籽	20
	花生仁(炒)	21
	葵花子(炒)	23
	核桃(干)	24
	食用油(均值)	36
其 他	绿豆糕	13
	蛋糕(均值)	13
	甘薯片	13
	蛋黄酥	15
	奶油蛋糕	15
	白砂糖	16
	红糖	16
	饼干(均值)	17
	花生牛轧糖	17
	曲奇饼	21
	巧克力	23
	薯片(油炸)	24

体重管家APP

下载“体重管家”，即可获得专业营养师团队的服务指导，使用APP可提高3倍减重效果。



扫一扫下载体重管家



官方微信公众号



诺特健康专注体重管理十五年
成功减重超过20万例



超过1万名医务工作者
选择诺特成功减重



中华医学会健康管理学分会
中国健康促进基金会指定
非药物干预体重管理示范基地

咨询热线：**400-8267-234**

诺特健康 · 生活因此改变

NUTRIEASE · CHANGE YOUR LIFE