食疗案例001-050

001 食谱反馈 & 领下月食谱

【旧食谱（附图）】

【食谱反馈】
食谱反馈：食谱坚持了三周，完成度一般，以前没怎么做过饭，手忙脚乱，但是还是坚持了下来。早餐完成度不错，中餐次之，晚餐相对差一些。
但是，在不控制食量的情况下，还是瘦了四五斤，而且精力充沛。以前下班回家就瘫床上，完全不想动。现在回家做做饭，还能收拾一下家务。体内湿气也清除了好多。如今饭店的菜吃着不香了，不贪肥甘厚味。反而自己做的虽然不好吃（厨艺有待提高），吃完还是很舒服的。
下个月食谱：1.希望可以加入一些中药材。2.中餐是否可加饺子、大锅菜、杂粮馒头。（中餐和父母一起吃，习惯以小麦为主食）3.食谱预算2500。

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：身体挺好。疲劳的时候会吃很多。很开心，不高兴，无聊都会想吃东西。吃饭是情绪稳定剂。

平时饮食习惯：不挑食

过敏源：暂无
平时作息：23点睡6点起
每月饮食花销：1500元
一个月食谱预算：2500元

其他备注：北方人。需求是减肥，要求减脂的健康食谱。
下个月食谱：1.希望可以加入一些中药材。2.中餐是否可加饺子、大锅菜、杂粮馒头。（中餐和父母一起吃，习惯以小麦为主食）3.食谱预算2500。

002 单人食谱

基本信息：
姓名：[redacted]
性别：女
农历：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：有乙肝携带 子宫肌瘤 痔疮 气血虚 血压偶尔高 到夏天玉枕穴往下到后背肩部稍微一动就出汗，后脑及脖子汗量特别大 近视 散光 偶尔经期结束后还会有少量出血去医院查说可能是子宫肌瘤引起的 最近一两个月在洗澡结束关水时还会感觉胸闷喘不上来气

平时饮食习惯（喜好/忌口）：
不吃香菜 香椿 折耳根 木耳菜(绿色植物不是木耳) 牛肉 乌鱼肉
不吃活鲜
不爱吃苦瓜 丝瓜 荔枝
过敏源：以前有过吃海鲜过敏，现在已经忌口了
平时作息：最近睡眠时间1:00-8:30
每月饮食花销：如果没有特殊应酬基本在一千元
一个月食谱预算：两千元到三千元都能接受
其他备注：曾菩萨像前发誓 初一，十五，庚申日不吃肉食包括海米虾皮类
不知道食谱对调料有没有特别要求，像低钠盐或者非转基因那种

一周食谱表

	早餐	午餐	晚餐
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
备注	建议每天喝水1500-1700ml，睡眠时间10点之前，每天运动30分钟，保证8小时以上高质量睡眠！ 有乙肝携带不要和他人共用牙刷和可能引起血液接触的物品。 子宫肌瘤要定期进行妇科超声检查，以监测子宫肌瘤的大小、数量和位置变化。 痔疮要保持肛门清洁，每次排便后，用温水清洗肛门。 气血虚保证充足的睡眠，每天尽量在同一时间上床睡觉和起床，良好的睡眠有助于身体的恢复和气血的生成。 血压偶尔高坚持适度的有氧运动，运动可以增强心脏功能，促进血液循环，有助于降低血压。		

003 两人家庭食谱

两人两月家庭食谱第一次
客户类型：食谱新客户

两人同一份食谱

客户1：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：2021年查出来有甲减，一直在吃一种人造甲状腺素。月经不调，2024年1月在上海看医生给开了定坤丹，吃了三个月，有效果，但是停药还是不行。2024年6月份在[redacted]国看医生备孕，给开了排卵药，一种雌性激素，现在也在每个月吃，每月吃五天这种激素药。体检检查说血脂高、易疲劳。
平时饮食习惯（喜好/忌口）：爱吃口味重的，油大一点盐味足的，我知道不健康。
过敏源：暂无
平时作息：晚上12点半到1点多点睡觉，早上9点到10点起床
每月饮食花销：7000元左右
一个月食谱预算：5000元左右
其他备注：因为住在[redacted]国，很多国内的食材买不到或者买到也不一定新鲜了，比如中国的那种茄子，螺丝辣椒等。但是像当归黄芪等干的常见中草药也能找到。

客户2：
姓名：[redacted]
男，[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：查事高人说肾虚脾虚，也确实平时易疲劳
平时饮食习惯（喜好/忌口）：不太能吃辣，不喜油腻
过敏源：暂无
平时作息：晚上11点半到12点多点睡觉，早上7点到8点起床
每月饮食花销：7000元左右
一个月食谱预算：5000元左右
其他备注：因为住在[redacted]国，很多国内的食材买不到或者买到也不一定新鲜了，比如中国的那种茄子，螺丝辣椒等。

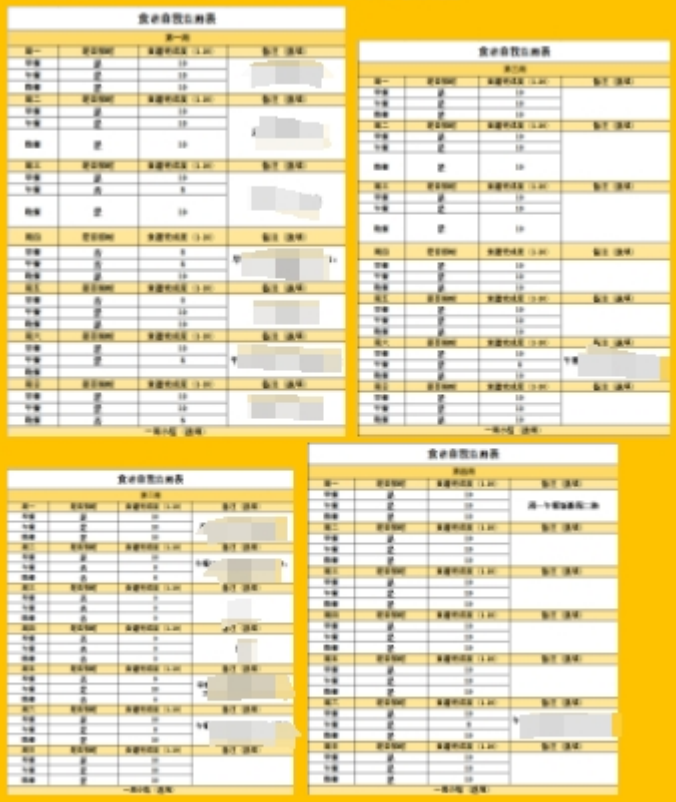
004 食谱反馈 & 领下月食谱

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

【食谱反馈】
老师，反馈一下这个月妈妈食疗。手术第二天就出院，第三天正常食疗，恢复速度非常快。几天前开始康复锻炼，胃脘又出现痞闷不适，大便不成形。下肢酸软，睡眠较上月改善不明显，其他没什么问题。谢谢[redacted]

食谱自我监测表： 领下个月食谱



领下个月食谱

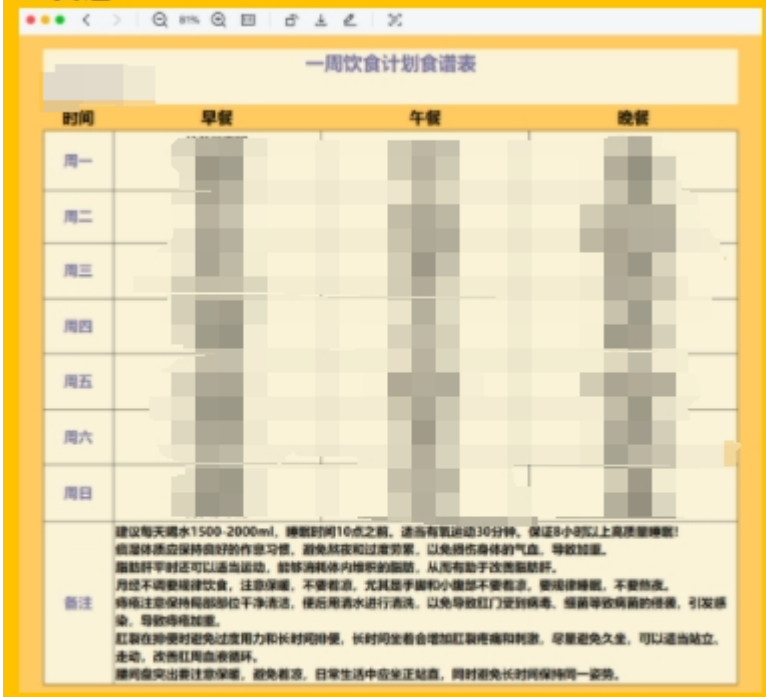
客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：胃肠息肉（20多个）切除术后3年；今年7月摔伤，右桡骨远端骨折，右尺骨茎突骨折，左尺骨鹰嘴骨折，盆骨骨折，行右桡骨骨折、左尺骨骨折切开复位钢板内固定术，目前自己在家康复训练；骨折手术部位、颈部、腰部酸楚，四肢冰冷；平时血压偏低，头晕；心率偏慢，56次/分，心慌，有恐惧感；双眼睑抬起无力，视物模糊，双下肢乏力，容易疲劳；食欲旺盛，但进食后出现肠鸣音，反酸，排便不适，大便少，偏软，小便黄，肛周瘙痒；睡眠质量差，多梦夜间易醒，醒后辗转反侧，难以再入睡。
平时饮食习惯：最近基本每天都吃龙眼干，不吃鸭肉，面包，油腻辛辣的东西。
过敏源：对虾过敏
平时作息：22点多—2、3点
每月饮食花销：1500
一个月食谱预算：1500
其他备注：（第六次）妈妈说下个月不想吃鸡肉了。另外，下个月手术，术后几天吃不下东西，请问是停掉食谱喝点粥，还是按食谱来，给它打成糊吃

建议先停掉食谱喝点粥。

005 食谱反馈 & 领下月食谱

旧食谱：



一周饮食计划食谱表

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前，适当有氧运动30分钟，保证8小时以上高质量睡眠！ 你身体感应保持良好的作息习惯，避免熬夜和过度劳累，以免损伤身体的气血，导致加重。 脂肪肝平时还可以适当运动，能够消耗体内堆积的脂肪，从而有助于改善脂肪肝。 月经不调要规律饮食，注意保暖，不要着凉，尤其是手脚和小腹部不要着凉，要规律睡眠，不要熬夜。 痔疮注意保持局部部位干净清洁，便后用清水进行清洗，以免导致肛门受到病毒、细菌等导致病菌的侵袭，引发感染，导致痔疮加重。 肛裂在排便时避免过度用力和长时间排便，长时间坐着会增加肛裂疼痛和刺激，尽量避免久坐，可以适当站立、走动，改善肛周血液循环。 膝间盘突出要注意保暖，避免着凉，日常生活中应坐正站直，同时避免长时间保持同一姿势。		

反馈：

苦瓜炒肉不爱吃，鱼最好是不吃了做起来可能麻烦，喜欢吃三明治，红枣牛奶，肉末豆腐，番茄牛肉。希望下个月可以加入少量水果或者下午餐，有时候一忙，光正餐有点饿。希望能加一些有利于长头发的饮食，头顶和两边有点秃不怎么长头发。

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：
1、体质较弱容易累，亚健康比较严重
2、痰湿体质，湿寒湿热都有
3、脂肪肝
4、有时心悸
5、肚腩肥大
6、暴饮暴食
7、脱发
8、出油过多
9、多囊，月经不调
10、痔疮，肛裂，拉不尽
11腰间盘突出

平时饮食习惯：一直不正常不规律，喜欢吃油，肉，甜，有时候饥一顿饱一顿
而且三次减肥都失败了，很伤胃，现在不敢节食了

过敏源：芒果
平时作息：不固定，最近是晚上一两点睡，中午十点十一点才起来
每月饮食花销：4000到5000（三月底去日本之后换算成人民币可能会更高一点）
一个月食谱预算：4000到5000（同上）
其他备注：不抽烟不喝酒，应酬有时候比较多。大吃大喝的机会不少

006 领下月食谱

客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

领下个月食谱。

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：体质较弱，免疫抵抗力不好，容易感冒发烧，小问题出。目前有免疫系统非典型性抗鳞子综合症，桥本甲状腺炎。精神状态不好精力不足，容易疲惫。常常头皮发麻，头痛太阳穴处胀痛，头昏脑涨，肩膀脖子涨痛。脾胃不好，胃一吃东西容易胀，胀气，消化不好，易便秘。可能寒湿气较重。月经提前，月经量少。目前一直在备孕，输卵管通而不畅，卵巢功能减退。基础卵泡少，卵子质量一般，3月份试管促排一次，促排2个卵子培育成1个优质胚胎。
（片段时间吃了中药半年，目前每天吃硫酸羟氯喹片0.2 g，阿司匹林肠溶片100克，维生素D，辅酶Q10，复合维生素爱乐维，三精口服钙，维生素E）

平时饮食习惯：爱吃重口味食物，烧烤，咸菜，腌制熏制腊肉香肠等和油炸的。不爱吃大肉，不爱吃蛋，补品，青菜，汤药。

过敏源：忌口：芹菜、猪蹄、面食、海带、紫菜、莴笋、南瓜、海鲜、虾、鲫鱼鲤鱼，腌制熏制腊肉香肠等和油炸等
平时作息：23点休息——6点30分左右
每月饮食花销：1000元
一个月食谱预算：无

其他备注：想要调理怀孕。免疫力、湿寒气重、气血不足，月经量少。不抽烟不喝酒少应酬

一周食谱表

	早餐	午餐	晚餐
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
备注	建议每天喝水1500-1700ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟，保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

007 两月食谱第一次 新客户

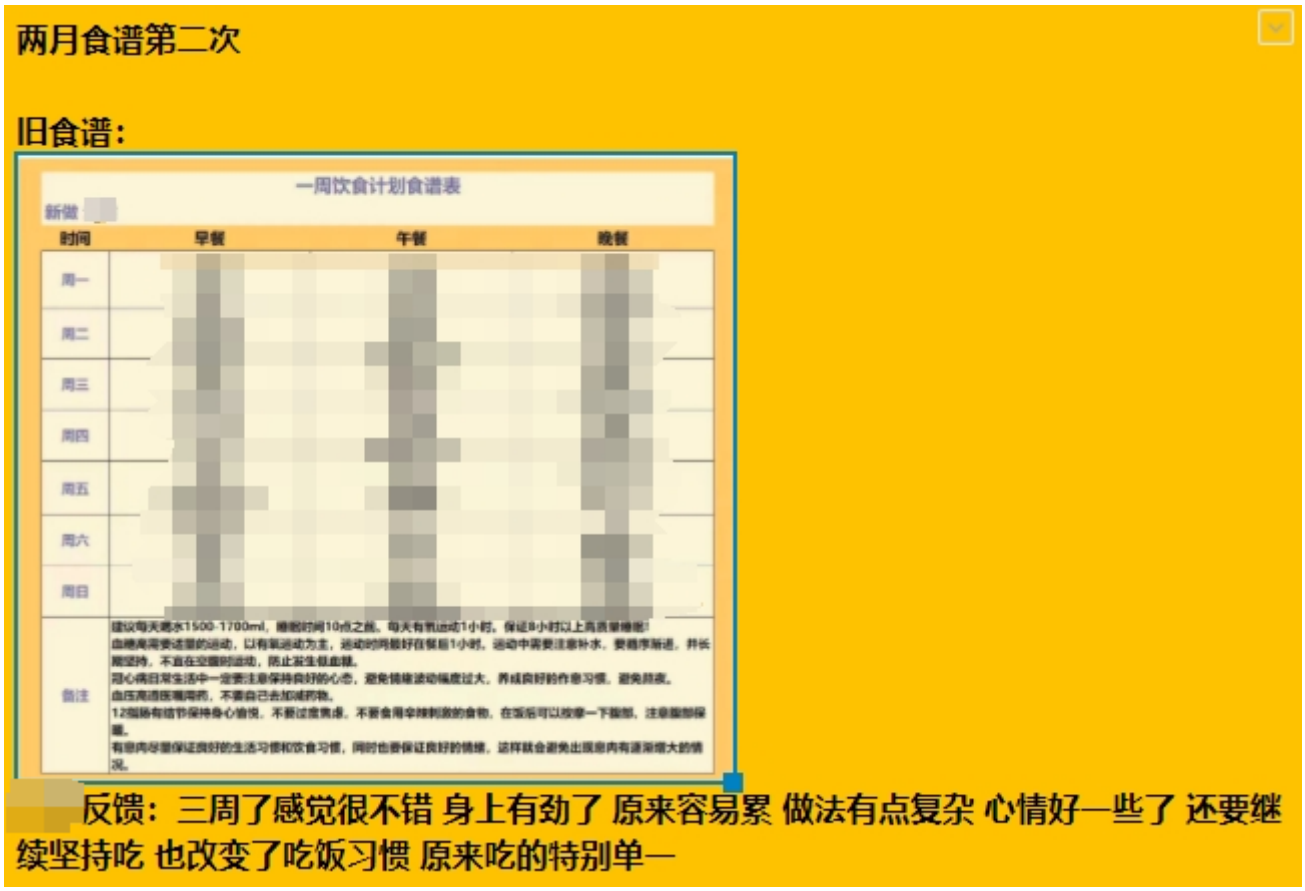
两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户
客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：身体挺好。疲劳的时候会吃很多。很开心，不高兴，无聊都会想吃东西。吃饭是情绪稳定剂。

平时饮食习惯：不挑食

过敏源：暂无
平时作息：23点睡6点起
每月饮食花销：1500元
一个月食谱预算：1500元

其他备注：北方人。需求是减肥，要求减脂的健康食谱。

008 食谱反馈 & 领下月食谱



姓名：[redacted]
男，[redacted]
出生地：[redacted]

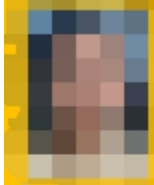
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：血糖高 每日测血糖 冠心病就 血管堵了60%血压高 胃不太好 12指肠有结节 有一个息肉 胃里头也有一个息肉

平时饮食习惯：清淡 少肉 吃面条多点 不怎么爱吃鸡肉

过敏源：暂无
平时作息：晚上十二点睡觉 早上六点起床
每月饮食花销：1200元
一个月食谱预算：1000元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

009 减肥食谱

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]



身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：体质较弱容易累，每天都没有精神，姨妈不规律，作息也不规律，便秘很严重。

平时饮食习惯：爱吃甜，容易焦虑，一焦虑就暴饮暴食。

过敏源：暂无
平时作息：经常2点睡，偶尔4.5点睡，起床不规律，有时候8点，有时候12点
每月饮食花销：1000元
一个月食谱预算：1000元

其他备注：主要是想减肥，想吃两个月食谱减20斤，顺便把姨妈和便秘调理一下，然后希望食谱尽量简单一点，家里容易做饭

010 食谱反馈 & 领下月食谱

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

【食谱反馈】
反馈一下妈妈这个月的食疗。
人比较疲乏，四肢软，不爱动。心烦，痞闷，吃一两片龙眼干有时能缓解。睡眠时好时差，好的时候一天已经能睡7小时左右，差的时候也有4、5小时，睡眠时间总体比之前延长。疗愈和听心经能帮助入睡，精神好很多。下肢还是酸痛，临近手术，担心下肢症状会更严重，晚上听到鸟叫会害怕。大便正常，小便晚上偏黄，白天不会。

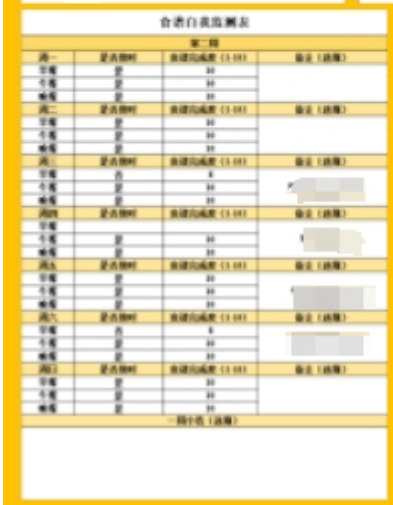
食谱自我监测表：领下个月食谱

食谱自我监测表

第一周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	8	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周七	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

食谱自我监测表

第二周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	否	6	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周七	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			



食谱自我监测表

第三周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	8	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐			
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	8	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周七	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

食谱自我监测表

第四周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	早餐小笼蒸饺代替包子
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周七	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	8	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

领下个月食谱

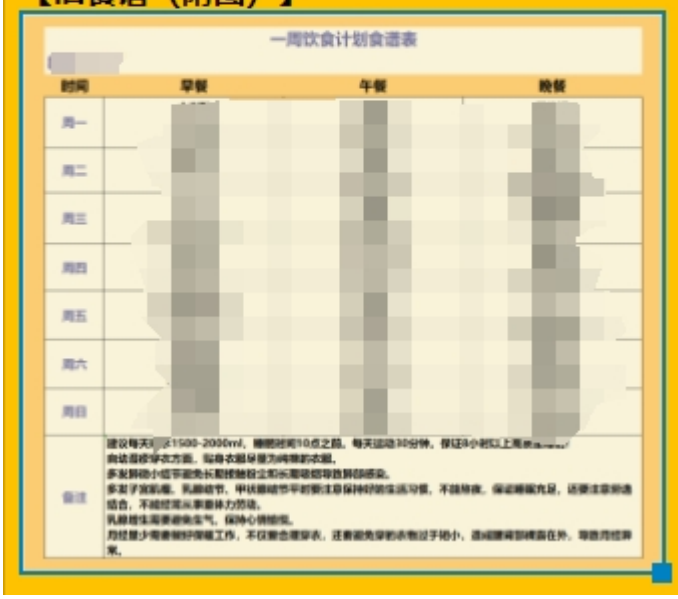
客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：胃肠息肉（20多个）切除术后3年；今年7月摔伤，右桡骨远端骨折，右尺骨茎突骨折，左尺骨鹰嘴骨折，盆骨骨折，行右桡骨骨折、左尺骨骨折切开复位钢板内固定术，目前自己在家康复训练；骨折手术部位、颈部、腰部酸楚，四肢冰冷；平时血压偏低，头晕；心率偏慢，56次/分，心慌，有恐惧感；双眼睑抬起无力，视物模糊，双下肢乏力，容易疲劳；食欲旺盛，但进食后出现肠鸣音，反酸，排便不适，大便少，偏软，小便黄，肛周瘙痒；睡眠质量差，多梦夜间易醒，醒后辗转反侧，难以再入睡。
平时饮食习惯：最近基本每天都吃龙眼干，不吃鸭肉，面包，油腻辛辣的东西。
过敏源：对虾过敏
平时作息：22点多—2、3点
每月饮食花销：1500
一个月食谱预算：1500
其他备注：（第六次）妈妈说下个月不想吃鸡肉了。另外，下个月手术，术后几天吃不下东西，请问是停掉食谱喝点粥，还是按食谱来，给它打成糊吃？

011 两月食谱第二次

两月食谱第二次
客户类型：食谱新客户

【旧食谱（附图）】


一周饮食计划食谱表

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天饮水1500-2000ml，睡眠时间10点之前，每天运动30分钟，保证8小时以上高质量睡眠。 食谱应修穿衣方面，保身衣服尽量为纯棉的衣服。 多发肺微小结节避免长期接触粉尘和长期吸烟导致肺部感染。 多发子宫肌瘤、乳腺结节、甲状腺结节平时要注意保持好的生活习惯，不熬夜，保证睡眠充足，还要注意饮食结合，不能过度从事剧烈力劳动。 乳腺结节需要避免生气，保持心情愉悦。 月经量少需要做好保暖工作，不仅要合理穿衣，还要避免穿的衣物过于紧小，造成腰腹部裸露在外，导致月经异常。		

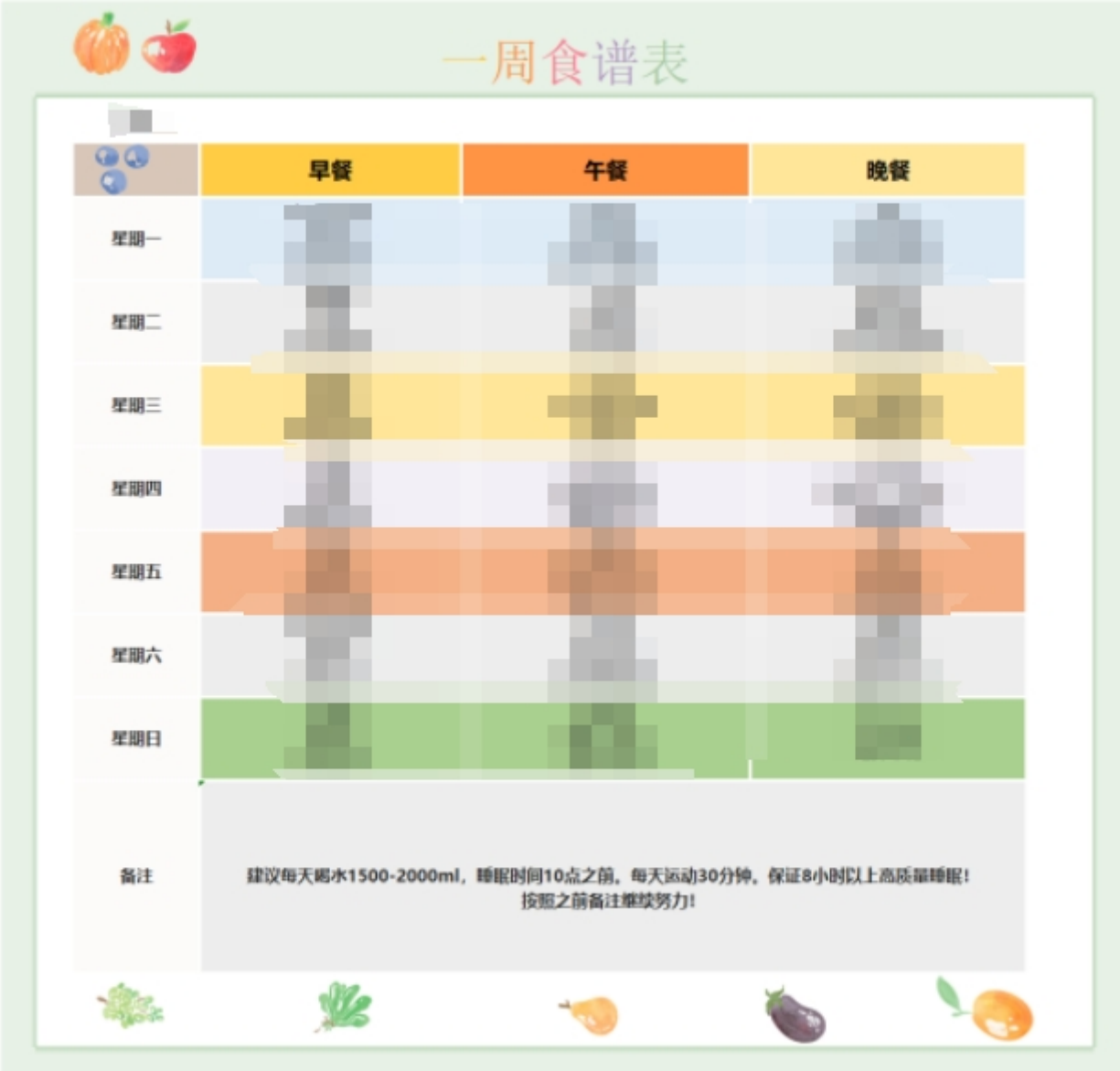
客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：自幼湿疹；近年来多发肺微小结节（偶尔无名咳嗽,最近基本不咳了）、多发子宫肌瘤、乳腺结节、乳腺增生、甲状腺结节；眼睛干涩(多年前做过近视手术)；站久腰疼；月经量少，剖腹产后伤口有小机率发生痛感。

平时饮食习惯：一日三餐，喜吃辣火锅、烤羊肉串、拿铁咖啡、油炸物、米饭、鸡蛋类食品、蔬菜、豆制品、热汤面类（不爱吃炸酱面等卤面)、蛋炒饭等；不喝牛奶（闻到牛奶味想吐），可喝酸奶或奶酪等奶制品。

过敏源：不详
平时作息：6：30左右起床（周末7点多或8点）；22：00-23：00睡觉
每月饮食花销：大概1000元（没统计过)
一个月食谱预算：700元

其他备注：无



一周食谱表

	早餐	午餐	晚餐
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
备注	建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

012 两月食谱第二次

两月食谱第二次
客户类型：食谱新客户

【旧食谱（附图）】

【食谱反馈】
5月27日开始吃食谱，前13天坚持只吃食谱上食物，后期中增加一些食物，周末坚持吃食谱基础上，有吃油炸烤肉和口味较重的酱板鸭。基本上每天喝水1500ML，每天30分钟运动，因天气一直下雨是不时有进行了，睡眠8小时深度睡眠没做到。现便秘有改善，睡眠浅而不足。诉求是调理气血，希望能够气血通畅，精力好，睡眠足够且能有深度睡眠。

领下个月食谱。

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：体质较弱，免疫抵抗力不好，容易感冒发烧，小问题出。目前有免疫系统非典型性抗鳞子综合症，桥本甲状腺炎。精神状态不好精力不足，容易疲惫。常常头皮发麻，头痛太阳穴处胀痛，头昏脑涨，肩膀脖子涨痛。脾胃不好，胃一吃东西容易胀，胀气，消化不好，易便秘。可能寒湿气较重。月经提前，月经量少。目前一直在备孕，输卵管通而不畅，卵巢功能减退。基础卵泡少，卵子质量一般，3月份试管促排一次，促排2个卵子培育成1个优质胚胎。
（片段时间吃了中药半年，目前每天吃硫酸羟氯喹片0.2 g，阿司匹林肠溶片100克，维生素D，辅酶Q10，复合维生素爱乐维，三精口服钙，维生素E）

平时饮食习惯：爱吃重口味食物，烧烤，咸菜，腌制熏制腊肉香肠等和油炸的。不爱吃大肉，不爱吃蛋，补品，青菜，汤药。

过敏源：暂无
平时作息：23点半左右睡，6.7点起（睡眠和睡眠质量不好，轻微声音容易醒，睡醒眼睛肿胀，头痛）
每月饮食花销：1000元
一个月食谱预算：无

其他备注：不抽烟不喝酒少应酬

一周食谱表

	早餐	午餐	晚餐
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
备注	建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前，每天运动30分钟，保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

013 单人单次食谱

单人单次食谱
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]

过往身体情况：体质很弱容易累没有精神，注意力不集中记忆力差，头疼 容易拉肚子
平时饮食习惯：不喝牛奶 不吃生西红柿
过敏源：葡萄糖酸钙
平时作息：24点睡，7:40点起
每月饮食花销：2000元
一个月食谱预算：1800元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

014 两人同一份食谱

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

两人同一份食谱

【旧食谱（附图）】

【食谱反馈】
没啥，都挺好的，浑身得劲

客户1：
姓名：[redacted]
男：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：下午容易累，鼻炎，青春痘
平时饮食习惯（喜好或忌口）：无
过敏源：暂无
平时作息：22点睡，6点起
每月饮食花销：2500元
一个月食谱预算：2500元
其他备注：人在[redacted]国，食物品种有限。

客户2：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：睡觉容易醒
平时饮食习惯：无特殊习惯
过敏源：无
平时作息：23点睡8点起
每月饮食花销：2000元人民币
一个月食谱预算：2000元人民币
其他备注：人在[redacted]国，食物品种有限。

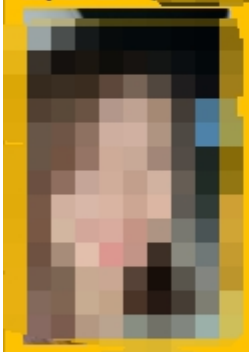
一周食谱表

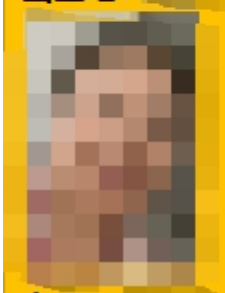
	早餐	午餐	晚餐
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
备注	建议每天喝水2500ml，每天运动30分钟，保证8小时以上高质量睡眠！ 建议每天喝水2000ml，每天运动30分钟，保证8小时以上高质量睡眠！ 按照之前备注继续努力！		

015 两人家庭食谱

两人两月家庭食谱第一次
客户类型：食谱新客户

两人同一份食谱

客户1：
姓名：[redacted]
女，[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：体质较弱容易累，最近胃疼，乳腺甲状腺结节
平时饮食习惯（喜好/忌口）：正常
过敏源：暂无
平时作息：23点睡，7点起
每月饮食花销：无限制

客户2：
姓名：[redacted]
女，[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：乳腺癌术后化疗期，伤口还没有完全愈合
平时饮食习惯（喜好/忌口）：不爱吃香油，芝麻酱，最好北方家常菜
过敏源：暂无
平时作息：21点睡，6点起
每月饮食花销：无限制
一个月食谱预算：无限制

综合备注：
我俩都不喝酒不抽烟无应酬
我俩需要共用一个食谱

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	[redacted]建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟。[redacted]建议每天适当的喝水，睡眠时间10点之前，暂时不要过度运动，保证8小时以上高质量睡眠！ 乳腺甲状腺结节保持规律作息，避免熬夜，保证充足睡眠，有助于维持内分泌平衡。 乳腺癌术后化疗期注意保持手术部位及周围皮肤的清洁，防止感染。		

016 食谱反馈 & 领下月食谱

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

【食谱反馈】
最大的惊喜是发烧38.5℃，然后1天就退烧了。之前虚的烧不上去，都是低烧。说明正气增强了。然后就是这两周感冒，小腹不太舒服。睡眠还是不好，但夜尿少了。再就是下肢活动多一点就会酸痛。其他的基本没有问题了。

食谱自我监测表：领下个月食谱

食谱自我监测表

第一周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	否	8	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	否	8	
晚餐	否	8	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	

一周小结（选填）

食谱自我监测表

第二周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	10	早餐油菜煮成青菜
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	否	0	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐			
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	0	
午餐	是	10	
晚餐	是	8	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	0	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	

一周小结（选填）

登录，涼拌茄子丝，涼拌黄瓜吃完会嗳气。

食谱自我监测表

第三周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	8	
午餐	否	8	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	8	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐			
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	

一周小结（选填）

上周周日发烧，38.5℃，服用小柴胡颗粒，周一早上退烧，然后出现流涕，咽喉痛，服用银翘片两天好转。

食谱自我监测表

第四周

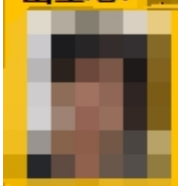
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	8	
午餐	是	10	
晚餐			
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	8	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	

一周小结（选填）

这周出现腹胀，偶有嗳嗳，怕冷。空腹量血压：110/90mmHg，心率68次/分。小便次数减少，颜色偏黄。睡眠还很差，但是整体有改好。夜尿减少了。有的时候半夜会饿的睡不着，需要垫点东西。下肢平时象点室外都应问题，一去就坐下点活就酸痛。晚上也不好睡。一到阴雨天的时候，骨折地方会更疼。

领下个月食谱

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]



身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：胃肠息肉（20多个）切除术后3年；今年7月摔伤，右桡骨远端骨折，右尺骨茎突骨折，左尺骨鹰嘴骨折，盆骨骨折，行右桡骨骨折、左尺骨骨折切开复位钢板内固定术，目前自己在家康复训练；骨折手术部位、颈部、腰部酸楚，四肢冰冷；平时血压偏低，头晕；心率偏慢，56次/分，心慌，有恐惧感；双眼睑抬起无力，视物模糊，双下肢乏力，容易疲劳；食欲旺盛，但进食后出现肠鸣音，反酸，排便不适，大便少，偏软，小便黄，肛周瘙痒；睡眠质量差，多梦夜间易醒，醒后辗转反侧，难以再入睡。
平时饮食习惯：最近基本每天都吃龙眼干，不吃鸭肉，面包，油腻辛辣的东西。
过敏源：对虾过敏
平时作息：22点多—2、3点
每月饮食花销：1500
一个月食谱预算：1500
其他备注：平时有喝中药，最近喝完药后，大便偏软，已经停药。

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 按照之前备注继续努力！		

017 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：体质较弱，免疫抵抗力不好，容易感冒发烧，小问题出。目前有免疫系统非典型性抗鳞子综合症，桥本甲状腺炎。精神状态不好精力不足，容易疲惫。常常头皮发麻，头痛太阳穴处胀痛，头昏脑涨，肩膀脖子涨痛。脾胃不好，胃一吃东西容易胀，胀气，消化不好，易便秘。可能寒湿气较重。月经提前，月经量少。目前一直在备孕，输卵管通而不畅，卵巢功能减退。基础卵泡少，卵子质量一般，3月份试管促排一次，促排2个卵子培育成1个优质胚胎。
（片段时间吃了中药半年，目前每天吃硫酸羟氯喹片0.2 g，阿司匹林肠溶片100克，维生素D，辅酶Q10，复合维生素爱乐维，三精口服钙，维生素E)

平时饮食习惯：爱吃重口味食物，烧烤，咸菜，腌制熏制腊肉香肠等和油炸的。不爱吃大肉，不爱吃蛋，补品，青菜，汤药。

过敏源：暂无
平时作息：23点半左右睡，6.7点起（睡眠和睡眠质量不好，轻微声音容易醒，睡醒眼睛肿胀，头痛)
每月饮食花销：1000元
一个月食谱预算：无

其他备注：不抽烟不喝酒少应酬

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 有免疫系统非典型性抗鳞子综合症做好日常生活管理，适当进行有氧运动，有助于机体血液循环，预防血栓形成。 桥本甲状腺炎要穿领口宽松的衣物，需要注意保暖。 脾胃不好脾胃如果受到风寒入侵，可能会引起胃部冷痛、恶心等表现，应做好保暖工作，避免受凉。		

018 领新食谱

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

姓名：[redacted]
男：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：下午容易累，鼻炎，青春痘
平时饮食习惯（喜好或忌口）：无
过敏源：暂无
平时作息：22点睡，6点起
每月饮食花销：2500元
一个月食谱预算：2500元
其他备注：人在[redacted]国，食物品种有限。

姓名：
女：
出生地：
身高：
体重：
过往身体情况：睡觉容易醒
平时饮食习惯：无特殊习惯
过敏源：无
平时作息：23点睡8点起
每月饮食花销：2000元人民币
一个月食谱预算：2000元人民币
其他备注：人在国，食物品种有限。

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2500ml，每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 建议每天喝水2000ml，每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 按照之前备注继续努力！		

019 单人食谱

姓名：[redacted]
性别：[redacted]
阴历：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：体质较弱容易累，一直努力增重但是效果有限，睡眠时好时坏，耳鸣
平时饮食习惯：无忌口不挑食
过敏源：无
平时作息： 22:42睡5:21醒（数据为睡眠app记录的过去三个月的平均值）
每月饮食花销：600美元（约4200人民币）
一个月食谱预算：600美元（约4200人民币）
其他备注：不抽烟，不喝酒，每天早上喝淡绿茶，未来几个月偶尔可能有应酬或者晚上加班。
现居住于[redacted] 有中国超市，但是不确定所有食材都能买到。

感谢仙家为我定制食谱！

一周饮食计划食谱表

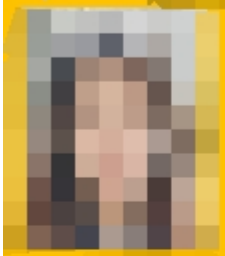
新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水2000ml，每天运动40分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 按照之前备注继续努力！		

020 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]



身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：自幼湿疹；近年来多发肺微小结节（偶尔无名咳嗽,最近基本不咳了）、多发子宫肌瘤、乳腺结节、乳腺增生、甲状腺结节；眼睛干涩(多年前做过近视手术)；站久腰疼；月经量少，剖腹产后伤口有小机率发生痛感。

平时饮食习惯：一日三餐，喜吃辣火锅、烤羊肉串、拿铁咖啡、油炸物、米饭、鸡蛋类食品、蔬菜、豆制品、热汤面类（不爱吃炸酱面等卤面)、蛋炒饭等；不喝牛奶（闻到牛奶味想吐），可喝酸奶或奶酪等奶制品。

过敏源：不详
平时作息：6：30左右起床（周末7点多或8点）；22：00-23：00睡觉
每月饮食花销：大概1000元（没统计过)
一个月食谱预算：700元

其他备注：无

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 自幼湿疹穿衣方面，贴身衣服尽量为纯棉的衣服。 多发肺微小结节避免长期接触粉尘和长期吸烟导致肺部感染。 多发子宫肌瘤、乳腺结节、甲状腺结节平时要注意保持好的生活习惯，不能熬夜，保证睡眠充足，还要注意劳逸结合，不能经常从事重体力劳动。 乳腺增生需要避免生气，保持心情愉悦。 月经量少需要做好保暖工作，不仅要合理穿衣，还要避免穿的衣物过于短小，造成腰背部裸露在外，导致月经异常。		

021 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
男：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：
(1)前列腺肥大并钙化
(2)右肺结节6.8*5.4mm，左肺微小结节直径不足0.3mm（左肺情况2021年查出，至今未发展）
(3)心律不齐
(4)胰岛功能受损，以前有几年高血糖，经过一段时间的中医食疗的调理，血糖值趋于正常，由于胰岛功能的受损，现在主食还是粗粮为准，细粮基本不摄入。
(5)以前的暴饮暴食，造成了溃疡性结肠炎的基础病，年轻时，高中上学时期患过，慢性胃炎，十二指肠溃疡，胃下垂，但是目前还是以溃疡性结肠炎为主，影响生活，阻碍消化吸收，若偶尔吃到卫生条件不达标的食品，会感到肠道部位严重不适，造成肠道菌群紊乱，影响胰岛功能，导致血糖值有波动。
(6)之前查2024年年运卦的时候，[redacted]师傅指出，预防疾病出现在心脑血管方面，心绞痛，心肌缺血。

平时饮食习惯：没有特定好恶，干净卫生就好。

过敏源：暂无
平时作息：晚上十一点以后睡觉 每天起床时间六点
每月饮食花销：900-1000元
一个月食谱预算：950元
其他备注：由于之前的中医食疗调理血糖，曾经有一个半月的时间，未进食主食，体重大幅下降，体态极度削瘦。所以对于增重有强烈愿望，在调理健康的同时迫切希望体重回到70-73kg

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前。每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 前列腺肥大并钙化应注意个人卫生，勤换洗内裤，并每天使用清水清洗外阴，因此应避免经常用手触摸局部，也应避免过度进行性生活，降低交叉感染的风险。 右肺结节平时注意适当进行锻炼，以免身体免疫力下降。 心律不齐需要养成早睡早起的起居习惯，不可以长期熬夜，通过规律作息可以减轻心脏负担，还能够调节神经系统平衡。 结肠炎需要加强生活管理，适当的放松心情，保持积极乐观的心理。		

022 三人两月食谱第二次

三人两月食谱第二次
客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 湿物重通过有氧运动加快全身血液循环，改善身体的新陈代谢，促进体内的湿气排出。 等麻疹会导致局部瘙痒难耐，此时应注意避免使用尖锐的指甲等硬物抓挠，避免导致局部破溃而诱发感染。 耳食症需要避免过度劳累，改善熬夜、熬夜等不良生活习惯，同时注意保护头部，避免头部受到外力撞击。 腰椎不好建议选择中等硬度的床板，因为这种床板可以减少椎间盘处承受压力，适当对腰椎起到一定的保护作用，可以缓解腰部的疼痛。 颈椎不好要注意预防保暖，避免颈部长时间保持一个姿势，尤其是不要长时间低头。 便秘使用运动，可以促进肠胃的蠕动，让排便更顺畅一些。		

【食谱反馈】
坚持挺难的，食材参考了，做起来挺难的，食谱简单点就行，早上简单点，中午和晚上两个菜就行，时间太紧张，做不了太多，谢谢您了。

领下个月食谱，三人同一份食谱

客户1：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：容易累，中医说湿热重，经常会起荨麻疹，腰椎，颈椎不好，有时会有耳食症，经常忘事。
平时饮食习惯：无忌口
过敏源：暂无
平时作息：22点左右睡7多点起
每月饮食花销：元
一个月食谱预算：元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬，喜欢喝点茶

客户2：
姓名：[redacted]
男，[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
阴历：[redacted]
过往身体情况：容易累，便秘，消化不太好。
平时饮食习惯：吃不了太辣
过敏源：暂无
平时作息：22点多睡6多点起
每月饮食花销：元
一个月食谱预算：元
其他备注：不抽烟很少喝酒

客户3：
姓名：[redacted]
女，[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
阴历：[redacted]
过往身体情况：有时会有耳食症，近视眼
平时饮食习惯：吃不了太辣
过敏源：暂无
平时作息：22点多睡6点半起
每月饮食花销：元
一个月食谱预算：元
其他备注：运动时间少，晒太阳少，喜欢吃面条

没计算过每月花销，大概：
每月饮食花销：7000元
一个月食谱预算：6000元
食材只要适合我们家，可以多投入一些在食材上。

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

023 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：
男：
出生地：
身高：
体重：
过往身体情况（病史）：血糖高 每日测血糖 冠心病就 血管堵了60%血压高 胃不太好 12指肠有结节 有一个息肉 胃里头也有一个息肉

平时饮食习惯：清淡 少肉 吃面条多点 不怎么爱吃鸡肉

过敏源：暂无
平时作息：晚上十二点睡觉 早上六点起床
每月饮食花销：1200元
一个月食谱预算：1000元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水1500-1700ml，睡眠时间10点之前。每天有氧运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！ 血糖高需要适量的运动，以有氧运动为主，运动时间最好在餐后1小时。运动中需要注意补水，要循序渐进，并长期坚持，不宜在空腹时运动，防止发生低血糖。 冠心病日常生活中一定要注意保持良好的心态，避免情绪波动幅度过大，养成良好的作息习惯，避免熬夜。 血压高遵医嘱用药，不要自己去加减药物。 12指肠有结节保持身心愉悦，不要过度焦虑，不要食用辛辣刺激的食物，在饭后可以按摩一下腹部，注意腹部保暖。 有息肉尽量保证良好的生活习惯和饮食习惯，同时也要保证良好的情绪，这样就会避免出现息肉有逐渐增大的情况。		

024 食谱反馈 & 领下月食谱

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

【食谱反馈】
左手骨折手术部位、大腿仍然酸楚。血压：116/75mmHg，心率 54次/分。饮水量每天接近2000ml左右。偶尔肛周瘙痒，1周大概2次。睡眠有好转，时间延长且质量提高，时间大概晚上11点到早上6点，午休1个小时左右。但夜尿频，一晚起夜2-3次。记忆力差。现在脾胃的问题基本解决，走动的时间也延长，现在能活动2个小时左右。最大的烦恼还是走动时间长一点大腿会酸。入睡比较困难，得到11点左右才能睡着，然后总要起夜。

食谱自我监测表：领下个月食谱

食谱自我监测表

第一周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	周一早餐做周二方案
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

食谱自我监测表

第二周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐忘记记录了
午餐	是	10	
晚餐			
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：15开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	9	早餐7：15开始吃，晚餐18：03开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐			早餐忘记记录了，晚餐19：12开始吃
午餐	是	9	
晚餐	否	9	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	午餐12：05开始吃
午餐	否	9	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	9	早餐07：20开始吃，晚餐18：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
一周小结（选填）			

食谱自我监测表

第三周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	9	早餐7：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	午餐后记录，晚餐18：00开始吃
午餐			
晚餐	否	9	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	9	早餐7：30开始吃
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐			早餐没记录
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	午餐12：00开始吃
午餐	否	9	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

食谱自我监测表

第四周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：25开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	9	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	午餐12：17开始吃
午餐	否	9	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

领下个月食谱

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：胃肠息肉（20多个）切除术后3年；今年7月摔伤，右桡骨远端骨折，右尺骨茎突骨折，左尺骨鹰嘴骨折，盆骨骨折，行右桡骨骨折、左尺骨骨折切开复位钢板内固定术，目前自己在家康复训练；骨折手术部位、颈部、腰部酸楚，四肢冰冷；平时血压偏低，头晕；心率偏慢，56次/分，心慌，有恐惧感；双眼睑抬起无力，视物模糊，双下肢乏力，容易疲劳；食欲旺盛，但进食后出现肠鸣音，反酸，排便不适，大便少，偏软，小便黄，肛周瘙痒；睡眠质量差，多梦夜间易醒，醒后辗转反侧，难以再入睡。
平时饮食习惯：最近基本每天都吃龙眼干，不吃鸭肉，面包，油腻辛辣的东西。
过敏源：对虾过敏
平时作息：22点多—2、3点
每月饮食花销：1500
一个月食谱预算：1500
其他备注：平时有喝中药，最近喝完药后，大便偏软，已经停药。

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

025 单人食谱

客户信息：
姓名：
女：
出生地

身高：
体重：
过往身体情况（病史）：去年年前得了软组织尤文肉瘤 身上多处转移 多次化疗+放疗身体虚弱 抵抗力差

平时饮食习惯：不爱吃羊肉 狗肉

过敏源：无
平时作息：22点睡8点起
每月饮食花销：2000元
一个月食谱预算：1500-2000元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水1500ml，保证8小时以上高质量睡眠！ 按照之前备注继续努力！		

026 两月食谱第一次

两月食谱第一次客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：
1、体质较弱容易累，亚健康比较严重
2、痰湿体质，湿寒湿热都有
3、脂肪肝
4、有时心悸
5、肚腩肥大
6、暴饮暴食
7、脱发
8、出油过多
9、多囊，月经不调
10、痔疮，肛裂，拉不尽
11腰间盘突出

平时饮食习惯：一直不正常不规律，喜欢吃油，肉，甜，有时候饥一顿饱一顿
而且三次减肥都失败了，很伤胃，现在不敢节食了

过敏源：芒果
平时作息：不固定，最近是晚上一两点睡，中午十点十一点才起来
每月饮食花销：4000到5000（三月底去[redacted]之后换算成人民币可能会更高一点）
一个月食谱预算：4000到5000（同上）
其他备注：不抽烟不喝酒，应酬有时候比较多。大吃大喝的机会不少

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水1500-2000ml，睡眠时间10点之前。适当有氧运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 痰湿体质应保持良好的作息习惯，避免熬夜和过度劳累，以免损伤身体的气血，导致加重。 脂肪肝平时还可以适当运动，能够消耗体内堆积的脂肪，从而有助于改善脂肪肝。 月经不调要规律饮食，注意保暖，不要着凉，尤其是手脚和小腹部不要着凉，要规律睡眠，不要熬夜。 痔疮注意保持局部部位干净清洁，便后用清水进行清洗，以免导致肛门受到病毒、细菌等致病菌的侵袭，引发感染，导致痔疮加重。 肛裂在排便时避免过度用力和长时间排便，长时间坐着会增加肛裂疼痛和刺激，尽量避免久坐，可以适当站立、走动，改善肛周血液循环。 腰间盘突出要注意保暖，避免着凉，日常生活中应坐正站直，同时避免长时间保持同一姿势。		

027 半年食谱第二次

备注：半年食谱第二次

旧食谱反馈：
2月份食疗反馈
最显著的变化是，姨妈多了点，颜色不再是淡咖啡色的了，让人开心。还有我的眼睛，比之前明亮，飞蚊症好多了，很少能感觉到眼前有黑点了。
做不到，每顿都按食谱来，但是尽量每天都吃食谱上的东西，总比我吃其他的东西要强。但是还是会贪嘴呀

基本信息：
姓名：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：
1、体质较弱容易累，经常感冒，受凉，头蒙
2、怕冷怕热，头疼，胃胀、有烧灼感，总感觉想吃东西，有些时候特别想吃凉的东西，胸口容易起痘痘
3、小肚子凉，姨妈量很少，颜色也很暗，尿路感染，妇科炎症，肝炎，憋闷，感觉每天都想吃肉
平时饮食习惯：不喜欢菌类，所有的菌类都不喜欢，不喜欢海鱼，不喜欢苦瓜，绿叶菜都不怎么喜欢吃
过敏源：暂无
平时作息：23点睡，6点半起
每月饮食花销：2000元
一个月食谱预算：2000元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

感谢[redacted]家为我定制食谱！

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 体质较弱要养成良好的生活习惯，在注意饮食的同时，也要多运动，能够促进机体的新陈代谢，并提高机体抗病能力。		

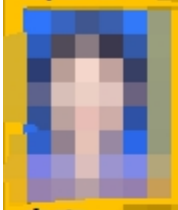
028 三人同一份食谱

三人两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

三人同一份食谱

客户1：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：容易累，中医说湿热重，经常会起荨麻疹，腰椎，颈椎不好，有时会有耳食症，经常忘事。
平时饮食习惯：无忌口
过敏源：暂无
平时作息：22点左右睡7多点起
每月饮食花销：元
一个月食谱预算：元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬，喜欢喝点茶

客户2：
姓名：[redacted]
[redacted]
出生地：[redacted]
[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
阴历：[redacted]
过往身体情况：容易累，便秘，消化不太好。
平时饮食习惯：吃不了太辣
过敏源：暂无
平时作息：22点多睡6多点起
每月饮食花销：元
一个月食谱预算：元
其他备注：不抽烟很少喝酒

客户3：
姓名：[redacted]
女，[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
阴历：[redacted]
过往身体情况：有时会有耳食症，近视眼
平时饮食习惯：吃不了太辣
过敏源：暂无
平时作息：22点多睡6点半起
每月饮食花销：元
一个月食谱预算：元
其他备注：运动时间少，晒太阳少，喜欢吃面条

没计算过每月花销，大概：
每月饮食花销：7000元
一个月食谱预算：6000元
食材只要适合我们家，可以多投入一些在食材上。

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动10-20分钟，保证8小时以上高质量睡眠！ 湿热重通过有氧运动就加快全身血液循环，改善身体的新陈代谢，促进体内的湿气排出。 荨麻疹会导致局部瘙痒难耐，此时应注意避免使用尖锐的指甲等硬物抓挠，避免导致局部破溃而诱发感染。 耳食症需要避免过度劳累，改善晃头、熬夜等不良生活习惯，同时注意保护头部，避免头部受到外力损伤。 腰椎不好建议选择中等硬度的床板，因为这种床板可以减少椎间盘的承受压力，进而对腰椎起到一定的保护作用，可以缓解腰部的疼痛。 颈椎不好要注意颈部保暖，避免颈部长时间保持一个姿势，尤其是不要长时间低头。 便秘坚持运动，可以促进肠胃的蠕动，让排便更顺畅一些。		

029 食谱反馈 & 领下月食谱

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！ 血压低不要吃芹菜、韭菜、大蒜、海带、冬瓜、姜、辣椒、紫菜、洋葱、苦瓜、番茄、胡萝卜、山楂等一些降血压的食物。 按照之前备注继续努力！		

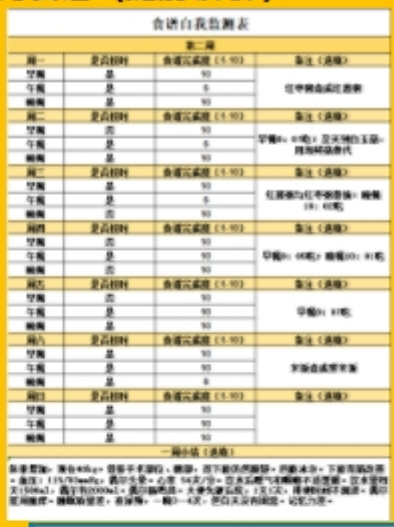
【食谱反馈】
体重增加，现在48kg。骨折手术部位、腰部，双下肢仍然酸楚。四肢冰凉。下肢青筋改善。血压：115/83mmHg，偶尔头晕。心率 54次/分。饮水后嗳气和咽喉不适缓解。饮水量每天1500ml，偶尔有2000ml。偶尔肠鸣音。大便先硬后软，1天1次，排便时间不规律。偶尔肛周瘙痒。睡眠质量差，夜尿频，一晚3—4次，但白天没有困意。记忆力差。

食谱自我监测表：领下个月食谱（提前领取）

食谱自我监测表

第一周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	面条最吉或薄饱面，喝点红豆薏米粥
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	治疗使用吉或舒密，但是患者的吉或白蛋白粉用光，早餐换燕麦，早上、午餐晚餐不加一次，只已晚餐。
午餐	是	10	
晚餐	是	9	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	9	早餐0点只饮水，或肉蛋白加了菜单肉。
午餐	否	9	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	当天饮品后，改整头代酒。晚上不小心多喝酸奶了1次，吃了个。<物质有海海物质>，导电温度
午餐	是	8	
晚餐	是	8	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐0：01开始吃
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	由于患者早肉多生菜，晚上睡前了海带，只品尝上面第一点
午餐	是	10	
晚餐	是	9	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

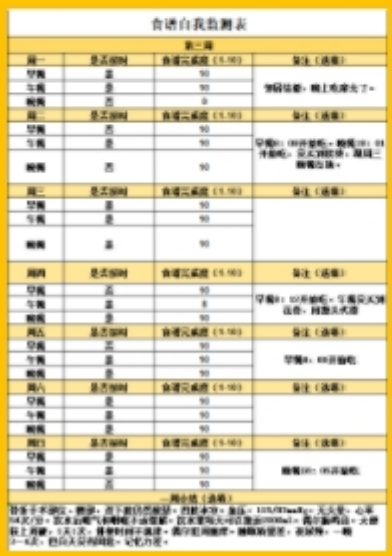
周日下午血压：115/70mmHg，心率：94次/分，偶尔胸闷后，饮水后压到胸部气，早晨帽子油腻，饮水量约500ml，近期最近减轻，小便次数增加，一天十几次，大便无异常，一天1次，吃完饭，不太舒服，偶尔胸闷后，大便失禁后反，1天1次，排便时间不稳定，偶尔夜间睡醒，睡眠质量差，夜尿频，一晚3—4次，把白天没的睡觉，记忆力差。



食谱自我监测表

第二周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	红中黑白或红薯粥
午餐	是	8	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐8：00吃；豆天鹅白玉粥，鸡海鲜蒸虾代
午餐	是	8	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	红薯粥加红枣粥蒸饭。晚餐18：00吃
午餐	是	8	
晚餐	否	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐8：00吃；晚餐18：01吃
午餐	是	10	
晚餐	否	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐8：07吃
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	实际食或常常菜
午餐	是	10	
晚餐	是	8	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

身体整体，瘦台40kg，曾做手术部位，瘢痕，近下腹伤疤瘢痕，胃肠本分，下腹有轻微疼痛，血压：115/70mmHg，偶尔生早，心率 94次/分，饮水后胸气有胸帽不适感觉，饮水量约1500ml，喝了约2000ml，偶尔胸闷后，大便失禁后反，1天1次，排便时间不稳定，偶尔夜间睡醒，睡眠质量差，夜尿频，一晚3—4次，把白天没的睡觉，记忆力差。



食谱自我监测表

第一周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	饮品结束，晚上吃掉光了。
午餐	是	10	
晚餐	否	0	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐8：00开始吃，晚餐18：01开始吃。因天饮饮料，周日三晚餐忘记。
午餐	是	10	
晚餐	否	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐8：10开始吃，午餐因天饮饮料，间断头代酒。
午餐	是	8	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐8：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	10	
一周小结（选填）			

身体手术部位，瘢痕，近下腹伤疤瘢痕，胃肠本分，血压：115/70mmHg，无头晕，心率 94次/分，饮水后胸气有胸帽不适感觉，饮水量约1500ml，喝了约2000ml，偶尔胸闷后，大便失禁后反，1天1次，排便时间不稳定，偶尔夜间睡醒，睡眠质量差，夜尿频，一晚3—4次，把白天没的睡觉，记忆力差。

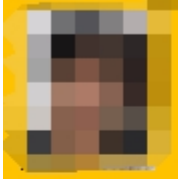
食谱自我监测表

第四周			
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	晚餐18：14开始吃
午餐	是	10	
晚餐	否	10	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	10	早餐8：00开始吃
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
一周小结（选填）			

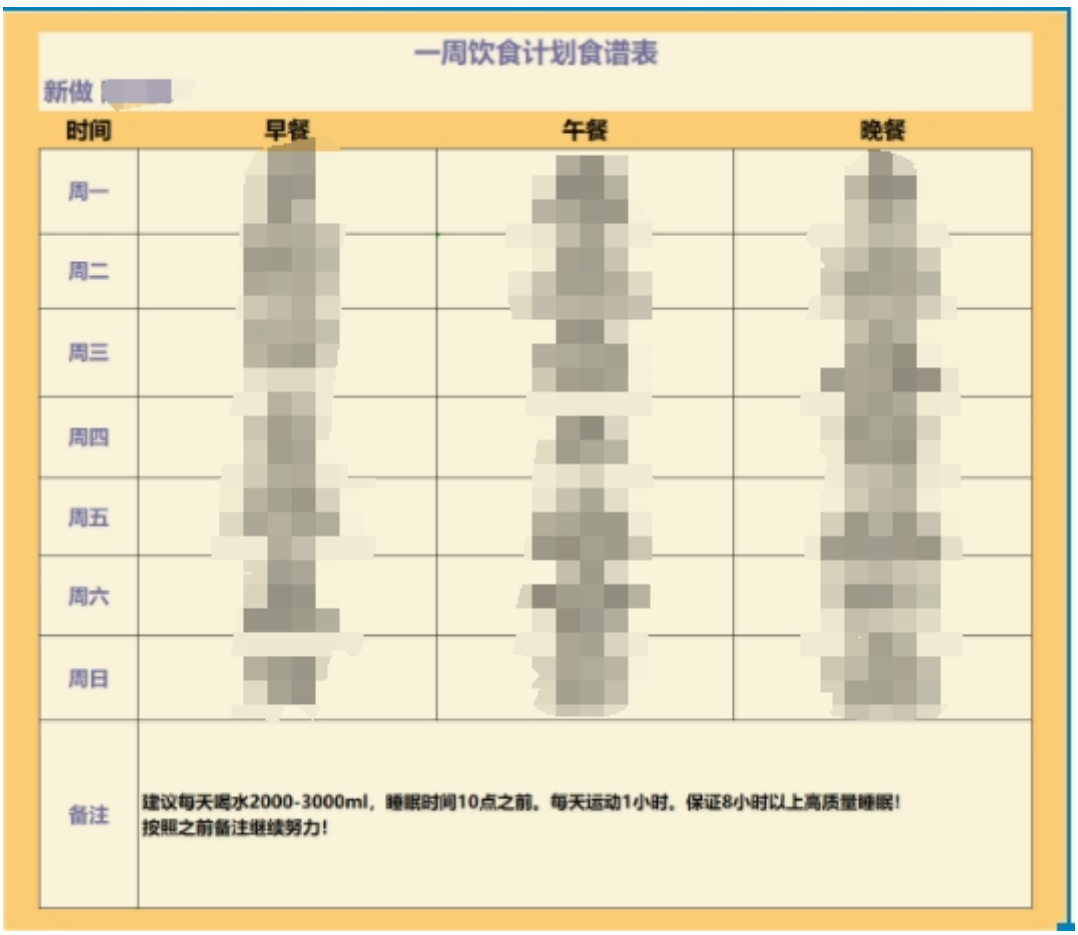
曾做手术部位，瘢痕自然脱落，大腿处瘢痕好转，解释和腰盆瘢痕，胃肠本分，血压：115/70mmHg，无头晕，心率 93次/分，饮水后偶尔有胸气有胸帽不适感，饮水量约1500ml，喝了约2000ml，小便十几次，偶尔胸闷后，大便正常，1天1次，吃压生、出现大便时间白中午晚间下午，偶尔夜间睡醒，周六周日未吃食，睡眠质量差，夜尿频，一晚3-5次，记忆力差，胃肠有轻微胀，银母过敏咳嗽，体重增加，现在49.5kg。

领下个月食谱

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]



身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：胃肠息肉（20多个）切除术后3年；今年7月摔伤，右桡骨远端骨折，右尺骨茎突骨折，左尺骨鹰嘴骨折，盆骨骨折，行右桡骨骨折、左尺骨骨折切开复位钢板内固定术，目前自己在家康复训练；骨折手术部位、颈部、腰部酸楚，四肢冰冷；平时血压偏低，头晕；心率偏慢，56次/分，心慌，有恐惧感；双眼睑抬起无力，视物模糊，双下肢乏力，容易疲劳；食欲旺盛，但进食后出现肠鸣音，反酸，排便不适，大便少，偏软，小便黄，肛周瘙痒；睡眠质量差，多梦夜间易醒，醒后辗转反侧，难以再入睡。
平时饮食习惯：最近基本每天都吃龙眼干，不吃鸭肉，面包，油腻辛辣的东西。
过敏源：对虾过敏
平时作息：22点多—2、3点
每月饮食花销：1500
一个月食谱预算：1500
其他备注：平时有喝中药，最近喝完药后，大便偏软，已经停药。



一周饮食计划食谱表

新做 [redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！按照之前备注继续努力！		

030 两月食谱第一次

备注：两月食谱第一次

姓名：[redacted]
性别：[redacted]
农历：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：痛风，双膝关节疼痛。高血压。高血糖。肝硬化。痔疮。
大便1天2次，大便偏稀。
平时饮食习惯（喜好/忌口）：不吃没有鳞的鱼
过敏源：未发现。
平时作息：晚上8点多到早上6点多，午休1个多小时。
其他备注：平时喝酒
每月饮食花销：1500元
一个月食谱预算：1500元

感谢[redacted]家为我定制食谱！

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水2000ml，睡眠时间10点之前。每天慢走运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 痛风要养成良好作息习惯，避免过度熬夜，养成良好作息习惯。 高血压平时要保持乐观的心态，充足的睡眠，避免精神过度紧张，可以适当的做一些运动，比如慢走，具有提高抵抗力以及免疫力的效果，而且还有保持血压稳定的作用，不要做剧烈运动。 高血糖平时多喝白开水，可以促进血液循环，对降血糖有一定的帮助。 肝硬化平时需要多注意休息，保证充足的睡眠时间，避免长时间的熬夜，也不要给自己太大的心理负担，定期到医院进行相关的检查		

031 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：
女：
出生地

身高：
体重：
过往身体情况（病史）：去年年前得了软组织尤文肉瘤 身上多处转移 多次化疗➕放疗身体虚弱 抵抗力差

平时饮食习惯：不爱吃羊肉 狗肉

过敏源：无
平时作息：22点睡8点起
每月饮食花销：2000元
一个月食谱预算：1500-2000元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水1500ml，保证8小时以上高质量睡眠！		

032 半年食谱第一次

半年食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
女，[redacted]
出生地：[redacted]
[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：体质较弱容易累，气血虚，瘀堵严重胃寒，肝火旺，脾胃差，中焦不通，血热，有荨麻疹，风湿，备孕，免疫力极低，皮肤容易过敏。

平时饮食习惯：基本不挑食

过敏源：豆腐，牛奶量多头晕

平时作息：24点睡7.30起
每月饮食花销：2500元
一个月食谱预算：不限
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

她这个奶啊，尽量试试，换成酸奶也可以试试，如果还是不行，就把奶类都停了，豆浆的话，让她试试红豆或者黑豆看看，如果还是过敏，那就停掉，她还有一顿的鲜奶，换个羊奶看看，如果不行也停掉，还有红豆，黑豆，绿豆试试，或者花生。

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，每天有氧运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 胃寒注意好胃部保暖问题，及时添加衣物避免受凉，可以通过运动的方式改善胃寒，多见于进行有氧运动，以增强体质，改善胃寒。 肝火旺要改善熬夜，学会自我调节心态，消除负面情绪，保持心态平和。 脾胃差注意不要暴饮暴食，做好保暖工作，避免受凉。 风湿平时应注意休息，避免过度劳累，不宜进行剧烈运动。		

033 两月食谱第二次

备注：两月食谱第二次

旧食谱反馈：
反馈：一个月的食谱又到期时间了，这次我的依从性不高，食谱挺清淡的，虽然我不喜欢，但是我确实瘦了，以前从来不吃菇类的我，现在也能吃下去了，希望下个月的食谱能好吃点

基本信息：
姓名[redacted]，女
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：
1、体质较弱容易累，经常感冒，受凉，头蒙
2、怕冷怕热，头疼，胃胀、有烧灼感，总感觉想吃东西，有些时候特别想吃凉的东西，胸口容易起痘痘
3、小肚子凉，姨妈量很少，颜色也很暗，尿路感染，妇科炎症，肝炎，憋闷，感觉每天都想吃肉
平时饮食习惯：不喜欢菌类，所有的菌类都不喜欢，不喜欢海鱼，不喜欢苦瓜，绿叶菜都不怎么喜欢吃
过敏源：暂无
平时作息：23点睡，6点半起
每月饮食花销：2000元
一个月食谱预算：2000元
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 体质较弱要养成良好的生活习惯，在注意饮食的同时，也要多运动，能够促进机体的新陈代谢，并提高机体抗病能力。		

034 三月食谱第一次

备注：三月食谱第一次

姓名：[redacted]
性别：[redacted]
阴历：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：体质较弱容易累，一直努力增重但是效果有限，睡眠时好时坏，耳鸣
平时饮食习惯：无忌口不挑食
过敏源：无
平时作息： 22:42睡5:21醒（数据为睡眠app记录的过去三个月的平均值）
每月饮食花销：600美元（约4200人民币）
一个月食谱预算：600美元（约4200人民币）
其他备注：不抽烟，不喝酒，每天早上喝淡绿茶，未来几个月偶尔可能有应酬或者晚上加班。现居住于[redacted]。有中国超市，但是不确定所有食材都能买到。

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水2000ml，每天运动40分钟。保证8小时以上高质量睡眠！		

035 减肥食谱反馈

一个月食谱（复查）
客户类型：食谱老客户

【旧食谱（附图）】

新做

一 周 食 谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前，每天运动10-20分钟，保证8小时以上高质量睡眠！
短暂性脑缺血：多注意休息，避免做一些剧烈运动或过度劳累。
颈椎病：可以进行一些局部的热敷，避免久坐和长时间的低头，每天根据自身情况可以做一些简单的拉伸。
高血压：可以采取风池穴，涌泉穴等穴位按摩，保持良好的心态。
血脂异常：可以在平时睡觉的时候降低枕头，平时避免长时间熬夜。
慢性胃炎：平时吃食物时要细嚼慢咽，吃到7-8分饱即可。
窦性心动过速度：生活中尽量避免心情激动，过度紧张，避免吸烟，饮酒，或者喝浓茶和咖啡。
腰椎间盘突出：要多注意腰部防风，防寒，防潮湿，休息时尽量平卧，平卧躺在硬板床上，保持好一个正确的姿势，避免长时间

【食谱反馈】
：通过这一个月食疗，睡眠状态得到了明显改善，不多梦了，能达到深度睡眠，脾气没有之前暴躁了，平静了很多，在减脂方面，有很大的疗效，之前尝试过很多减肥方法，没怎么瘦过，通过这一个月的食疗瘦了八斤，颧骨两边的斑没有了，脚腕儿没有浮肿的现象，脸色不发秀了，增亮了很多，眼皮没有以前沉重了，以前抬不起来，以上就是这一个月食疗以来的效果，非常显著，非常感谢，感谢老师！

食谱自我监测表：

食谱自我监测表

第一周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	7	
午餐	是	7	
晚餐	是	9	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	7	
晚餐	是	9	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	9	
午餐	是	8	
晚餐	是	7	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	7	
晚餐	是	7	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	6	
午餐	是	7	
晚餐	是	5	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	9	
午餐	是	10	
晚餐	是	8	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	8	
晚餐	是	7	

食谱自我监测表

第二周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	10	
晚餐	是	10	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	9	
晚餐	是	9	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	9	
晚餐	是	9	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	7	
午餐	是	8	
晚餐	是	8	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	6	
午餐	是	9	
晚餐	是	8	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	7	
晚餐	是	6	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	8	
晚餐	是	7	

食谱自我监测表

第三周

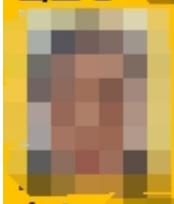
周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	7	
午餐	否	8	
晚餐	是	7	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	否	7	
午餐	是	8	
晚餐	是	8	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	6	
午餐	是	7	
晚餐	是	8	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	7	
午餐	是	5	
晚餐	是	5	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	7	
晚餐	是	7	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	7	
晚餐	是	7	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	10	
午餐	是	9	
晚餐	是	4	

食谱自我监测表

第四周

周一	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	7	
晚餐	是	7	
周二	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	9	
午餐	是	8	
晚餐	是	8	
周三	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	8	
晚餐	是	7	
周四	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	9	
午餐	是	8	
晚餐	是	7	
周五	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	7	
午餐	是	9	
晚餐	是	8	
周六	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	8	
午餐	是	8	
晚餐	是	7	
周日	是否按时	食谱完成度（1-10）	备注（选填）
早餐	是	9	
午餐	是	7	
晚餐	是	8	

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]



身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）（根据2021年4月30日住院报告显示）：
1、短暂性脑缺血发作
2、颈椎病
3、高血压
4、血脂异常
5、慢性胃炎
6、窦性心动过速
7、陈旧性脑梗死（腔隙性脑梗）
8、腰椎间盘突出
9、颈动脉硬化
10、宫颈囊肿
11、空腹血糖受损（6.8）
12、2023年心脏彩超显示 肺动脉高压（轻度）；主动脉瓣返流（轻度）；二尖瓣返流（轻度）；三尖瓣返流（轻度）
13、胆囊息肉
14、左肾囊肿

平时饮食习惯：喜好偏辣，没有忌口
过敏源：无
平时作息：早5：00起床 晚23：30
每月饮食花销：700
一个月食谱预算：950—1000
其他备注：调理身体健康的同时减肥愿望强烈，瘦身目标50kg-55kg

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水2000-3000ml，每天有氧运动30分钟，不要剧烈运动。保证8小时以上高质量睡眠！ 短暂性脑缺血发作需要保持充足的睡眠，避免晚睡或者长时间熬夜。 颈椎病避免长时间低头或者持续性保持一种姿势，帮助颈椎得到充分放松，减轻颈椎负重，缓解颈椎疼痛，颈椎适当保暖，可以促进血液循环，减少肌肉紧张和僵硬。 高血压保持适量的运动，持良好的情绪状态。 血脂异常、窦性心动过速、陈旧性脑梗死、颈动脉硬化、空腹血糖受损、胆囊息肉、左肾囊肿需注意休息，保证作息规律，适当的运动，这样不仅能够促进脂肪的消耗，同时也能够促进身体的新陈代谢以及增强机体免疫力。 腰间盘突出需多休息，避免过度劳累，搬重物，剧烈运动，还要做好自身保暖，最好不要长时间站立或坐位，以免加重腰伤。 宫颈囊肿平时要注意外阴清洁卫生，勤洗澡，勤换洗纯棉内裤，能够防止病原体侵入阴道，建议保持愉悦心情，避免情绪过于激动和精神压力过大，以免引起内分泌紊乱的情况。		

036 家庭版食谱

姓名：[redacted]
男：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）：下午容易累，鼻炎，青春痘
平时饮食习惯（喜好或忌口）：无
过敏源：暂无
平时作息：22点睡，6点起
每月饮食花销：2500元
一个月食谱预算：2500元
其他备注：人在[redacted]国，食物品种有限。跟妈妈[redacted]的一起做成家庭版，[redacted]的食谱已出。

姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：睡觉容易醒
平时饮食习惯：无特殊习惯
过敏源：无
平时作息：23点睡8点起
每月饮食花销：2000元人民币
一个月食谱预算：2000元人民币
其他备注：人在[redacted]国

备注：上次答应给他们做成家庭版食谱　请老师给个家庭版

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	鼻炎需要注意避免过敏原：如花粉、灰尘、宠物毛发等。注意饮食应清淡易消化，避免辛辣刺激性、生冷、油炸等难于消化的食物。适当锻炼增加自身免疫力，可以做些有氧运动。青春痘需要注意规律的作息、不要熬夜,保持比较稳定的情绪,遇到事情不要太着急、不要太焦虑,饮食上注意以清淡饮食为主,少吃油腻的、辛辣、刺激的食物。 [redacted]建议每天喝水2500ml，每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ [redacted]建议每天喝水2000ml，每天运动30分钟。保证8小时以上高质量睡眠！		

037 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）： 体质较弱容易发烧

平时饮食习惯： 平时饮食习惯：自己不吃得喂饭，吃的很少，爱吃肉，排骨，爱吃甜食
过敏源：暂无
平时作息： 9点睡7点起
每月饮食花销：都行
一个月食谱预算： 都行
其他备注：食材容易采购到，越简单越好

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水1300ml，每天运动10分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 体质较弱容易发烧建议补补气血可以每天吃一小把生花生。		

038 单人食谱

基本信息：
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：胃肠息肉（20多个）切除术后3年；今年7月摔伤，右桡骨远端骨折，右尺骨茎突骨折，左尺骨鹰嘴骨折，盆骨骨折，行右桡骨骨折、左尺骨骨折切开复位钢板内固定术，目前自己在家康复训练；骨折手术部位、颈部、腰部酸楚，四肢冰冷；平时血压偏低，头晕；心率偏慢，56次/分，心慌，有恐惧感；双眼睑抬起无力，视物模糊，双下肢乏力，容易疲劳；食欲旺盛，但进食后出现肠鸣音，反酸，排便不适，大便少，偏软，小便黄，肛周瘙痒；睡眠质量差，多梦夜间易醒，醒后辗转反侧，难以再入睡。
平时饮食习惯：最近基本每天都吃龙眼干，不吃鸭肉，面包，油腻辛辣的东西。
过敏源：无
平时作息：22点多—2、3点
每月饮食花销：1500
一个月食谱预算：1500
其他备注：平时有喝中药，最近喝完药后，大便偏软，已经停药。

一周饮食计划食谱表

新做[redacted]

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周二	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周三	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周四	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周五	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周六	[redacted]	[redacted]	[redacted]
周日	[redacted]	[redacted]	[redacted]
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！ 血压低不要吃芹菜、韭菜、大蒜、海带、冬瓜、姜、辣椒、紫菜、洋葱、苦瓜、番茄、胡萝卜、山楂等一些降血压的食物。 按照之前备注继续努力！		

039 双人食谱

两人两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户
两人同一份食谱

姓名：[redacted]
男：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：特发性震颤，偏头痛，20年哮喘，风疹，鼻炎（鼻中隔偏曲），严重过敏性体质，常年用药激素积累过多（激素依赖），经常肚子疼，吸收不好吃多了就吐，可能有冠心病（一个有缘的道医说的,未经过临床检查，稍微运动或者激动心会跳的特别的大力)
平时饮食习惯（喜好/忌口）：喜欢吃凉的，麻辣的，喜欢喝带气的东西，喜欢面条。
过敏源：大多数粗粮和坚果过敏（薏米，大麦，荞麦，还有些是不定时过敏有时候吃没事有时候就不行，临床过敏实验发现米饭也过敏，但是我每天也吃也没啥事）。鸡蛋过敏（煮鸡蛋不行，过油的鸡蛋就没事），牛奶不过敏但可能乳糖不耐受反正喝了牛奶就拉稀而且喝完会犯偏头痛。
平时作息：早8点，午休3小时，晚2点
每月饮食花销：我和我对象俩人3000左右

姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]

身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：鼻窦炎，痛经，过敏性鼻炎，牙口不好牙釉质很软咬硬物会掉茬，胆管外结石（未治疗)
平时饮食习惯（喜好/忌口）：喜欢甜食，爱吃巧克力，喜欢酸的，辣的。不吃除鸡以外的任何禽类，不吃任何鱼类，海鲜类能接受的只有螃蟹，白蛤。不吃芒果，不吃香菜。（我觉得她挑食。对美食的眼光比较高，不美味的东西她都不爱吃)
过敏源：无过敏物
平时作息：3天一个夜班，夜班作息早上9点起，午休2小时，晚上不睡，第二天下班回家睡或者不睡　平时不上夜班：早8点晚12点
每月饮食花销：俩人3000
一个月食谱预算：俩人3000

综合备注：
我俩都不喝酒不抽烟
我俩需要共用一个食谱

一周饮食计划食谱表

新做

时间	早餐	午餐	晚餐
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
备注	建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！ 偏头疼：避免暴露在强光和嘈杂的环境，也可以用热毛巾热敷。 哮喘：避免过度劳累或运动，远离空气清新剂，消毒剂或异味明显的日化用品，日常注意保暖。 风疹：平时多注意休息，避免搔抓局部皮肤。 鼻炎：保持鼻腔的卫生，不要用力捏鼻子，做好保暖措施。 痛经：可以用热水带或热毛巾置于疼痛部位，可以按摩小肚子部位，不要过度劳累。保持好充足的睡眠。 牙口不好：平时多注意口腔卫生，早晚定时刷牙，平时也可用淡盐水漱口。		

040 半年食谱第一次

半年食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况：体质也不知道是较强还是较弱，说较强吧很容易累，睡不醒，总发困，肠胃总不好，容易生闷气，气性大，身体体态不好，按哪哪疼，还有点脊柱侧弯富贵包等等毛病，牙齿也不大好，好像这几个月，月经也不大好，但是难说也有可能是我自己想的，我想完成某事再来月经但是一直没完成，然后好像就一直没来，嗯最近有时候还有时候头疼，但是可能是熬夜的原因。应该就差不多是这些，但是说体弱吧我好像还很少生病过长大之后。

平时饮食习惯：不大爱吃鱼（觉得挑刺麻烦以及不会处理鱼）以及不吃鸡皮什么的，土豆的话只不吃土豆饼其他做法都行，不吃洋葱，比较喜欢醋，不大能吃辣，其他比较刺激的菜可能吃不大了，比如香菜之类，但是调味还好

过敏源：暂无

平时作息：尽可能在11点之前睡早7：00左右起（但是平常不是很稳定，有时候比较压力大容易报复性熬夜，但是并不是每次熬夜之后都能晚起，如果有工作几点都得起）
每月饮食花销：（不确定没仔细算过，以前基本我妈负责这部分）但是最近一段时间比较难有点儿拮据，1000元左右？我不确定
一个月食谱预算：1000？
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬，有时候可能会喝点儿咖啡（不过过年那段时间，我回老家，可能不会太遵照食谱来 因为回去大部分时间大概在吃饭店，尤其在东北，早，中饭应该还好）

新做[redacted]

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
午餐 11:30-12:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
晚餐 5:00-6.00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠！
肠胃不好：在生活中还应注意适当的进行运动如慢跑、瑜伽等，注意作息规律，避免熬夜。
脊柱侧弯：平时要注意坐姿、立姿，可以做一些慢慢的拉伸。
富贵包：加强生活管理，保持良好的生活习惯加强肩颈部锻炼。
牙齿不好：保持口腔的卫生，每天彻底刷牙两次，每次不少于两分钟。
月经不好：可以多喝一些温开水和红糖水，保持充足的睡眠，避免熬夜

041 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
男：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况（病史）： 肚子经常疼，容易胀气，嘴里有异味,面色发黄。最近大便有些粘（不知是否与吃膏方有关）。身高体重一直低于平均值。

平时饮食习惯： 挑食，爱吃糖和零食（平时也给他控制）。早上吃的少，晚上吃的多。
过敏源：暂无
平时作息： 22:15点睡7:15起
每月饮食花销： 1000元
一个月食谱预算： 2000元
其他备注： 膏方是否可以继续吃？是否可以同时增加保护眼睛视力的食谱？ 孩子是周一到周五中午饭在学校吃，请开其他时间的食谱

新做 [redacted]

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
午 11:30-12:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
晚餐 5:00-6.00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！
肚子疼：平时可以进行局部的热敷，也可以顺时针揉腹。
嘴巴有异味：平时多注意口腔卫生，勤刷牙，可以用淡盐水漱口。
面色发黄：养成良好的睡眠习惯，避免过量使用清洁用品和护肤品，避免使用一些刺激性的护肤或清洁用品。
周一至周五中午可以不按食谱去吃。

可以吃不影响

042 单人单次食谱

备注：单人单次食谱

基本信息：
身高：
体重：
过往身体情况：得过过敏性紫癜，容易胃疼，拉肚子，容易感觉心神不宁疲惫，记忆力不好
平时饮食习惯：不吃生西红柿，不喝牛奶
过敏源：牛蛙
平时作息：24点睡8点起
每月饮食花销：2000-2500
一个月食谱预算：2000元
其他备注：不抽烟不喝酒偶尔应酬

新做

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！
胃疼，拉肚子：可以以肚脐为中心揉按腹部画太极圈，顺时针逆时针各36圈，多喝一些温开水，多注意腹部保暖，避免受凉，早上空腹时不要一口气喝太多的水。
心神不宁：日常可以根据自身情况进行一些有氧运动如慢跑，瑜伽等，保证充足的睡眠，避免熬夜，睡前可以泡个热水澡或烫烫脚。

043 两月食谱第二次

备注：两月食谱第二次

旧食谱反馈：
1.个人感觉大拇指 食指 小手指有麻木感，
2.精气神儿 个人感觉要比吃药前 精神些了
3.睡眠时间 差不多控制在11.00-12.00晚上睡觉。睡眠时间还是5-6个小时，多梦。
4.但是晚上有起夜小便的习惯，（之前没有喝中药 不起夜）起夜小便偏黄。
5.在喝中药的过程中，发生过肾结石，出现过尿血症状。持续了两三天，医院开药吃了以后，尿血两天以后不出血了。
6.食谱完成程度总体完成度5层

旧食谱：

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
建议把酒就戒掉吧，越喝酒血压就越高，还有抽烟。
建议减减肥，脂肪肝就会慢慢变好。
三七3g，丹参10g，白芍10g，三七粉一天一次口服，丹参，白芍煎煮30分钟分两次冲服三七粉。

基本信息：
身高：
体重：
过往身体情况(病史)： 高血压 糖尿病 高血脂 肾结石 脂肪肝 糖尿病病变（脚麻 手麻） 有过痔疮
过敏源：无
平时作息：一般在晚12.00前后入睡。 睡眠时间在6个小时 就会自然醒
每月饮食花销：1500-2000
一个月食谱预算：1500-2000
其他备注：抽烟2天一包，非应酬不喝酒

新做

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
按照之前备注继续努力！

044 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：
女：
出生地：

身高：
体重：
过往身体情况：胃肠息肉（20多个）切除术后3年；今年7月摔伤，右桡骨远端骨折，右尺骨茎突骨折，左尺骨鹰嘴骨折，盆骨骨折，行右桡骨骨折、左尺骨骨折切开复位钢板内固定术，目前自己在家康复训练；骨折手术部位、颈部、腰部酸楚，四肢冰冷；平时血压偏低，头晕；心率偏慢，56次/分，心慌，有恐惧感；双眼睑抬起无力，视物模糊，双下肢乏力，容易疲劳；食欲旺盛，但进食后出现肠鸣音，反酸，排便不适，大便少，偏软，小便黄，肛周瘙痒；睡眠质量差，多梦夜间易醒，醒后辗转反侧，难以再入睡。
平时饮食习惯：最近基本每天都吃龙眼干，不吃鸭肉，面包，油腻辛辣的东西。
过敏源：无
平时作息：22点多—2、3点
每月饮食花销：1500
一个月食谱预算：1500
其他备注：平时有喝中药，最近喝完药后，大便偏软，已经停药。

新做

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
颈部、腰部酸楚。四肢冰冷，血压偏低，双下肢乏力是因手术后的正常反应，食疗是解决不了的。
头晕：养成良好的作息习惯，避免过度熬夜，适当的休息。
心率偏慢：保证充足的睡眠，避免过度劳累。
心慌：注意及时休息，调整呼吸，保持平和的心态。
双眼睑抬起无力：避免眼睛的过度使用，平时可以慢慢的睁大眼睛进行眼球转动，晚上休息时可以用热毛巾进行局部热敷。
视物模糊：可以适当的闭眼休息，也可以做一些眼保健操，避免长时间看电视、手机。
肠鸣音：将手掌置于肚脐中心，按顺时针方向按揉，再按逆时针方向按揉。
排便不适：建议每日进行两次排便，每日再晨起及中午进行排便，保持每日排便时间规律。
肛周瘙痒：日常生活中注意肛周局部卫生，建议穿一些透气的内裤，注意大（小）便后及时清理肛周，避免过度烫洗。

045 两月食谱第一次

两月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
身高：
体重：
过往身体情况（病史）（根据2021年4月30日住院报告显示）：
1、短暂性脑缺血发作
2、颈椎病
3、高血压
4、血脂异常
5、慢性胃炎
6、窦性心动过速
7、陈旧性脑梗死（腔隙性脑梗）
8、腰椎间盘突出
9、颈动脉硬化
10、宫颈囊肿
11、空腹血糖受损（6.8）
12、2023年心脏彩超显示 肺动脉高压（轻度）；主动脉瓣返流（轻度）；二尖瓣返流（轻度）；三尖瓣返流（轻度）
13、胆囊息肉
14、左肾囊肿

平时饮食习惯：喜好偏辣，没有忌口
过敏源：无
平时作息：早5：00起床 晚23：30
每月饮食花销：700
一个月食谱预算：950—1000
其他备注：调理身体健康的同时减肥愿望强烈，瘦身目标50kg-55kg

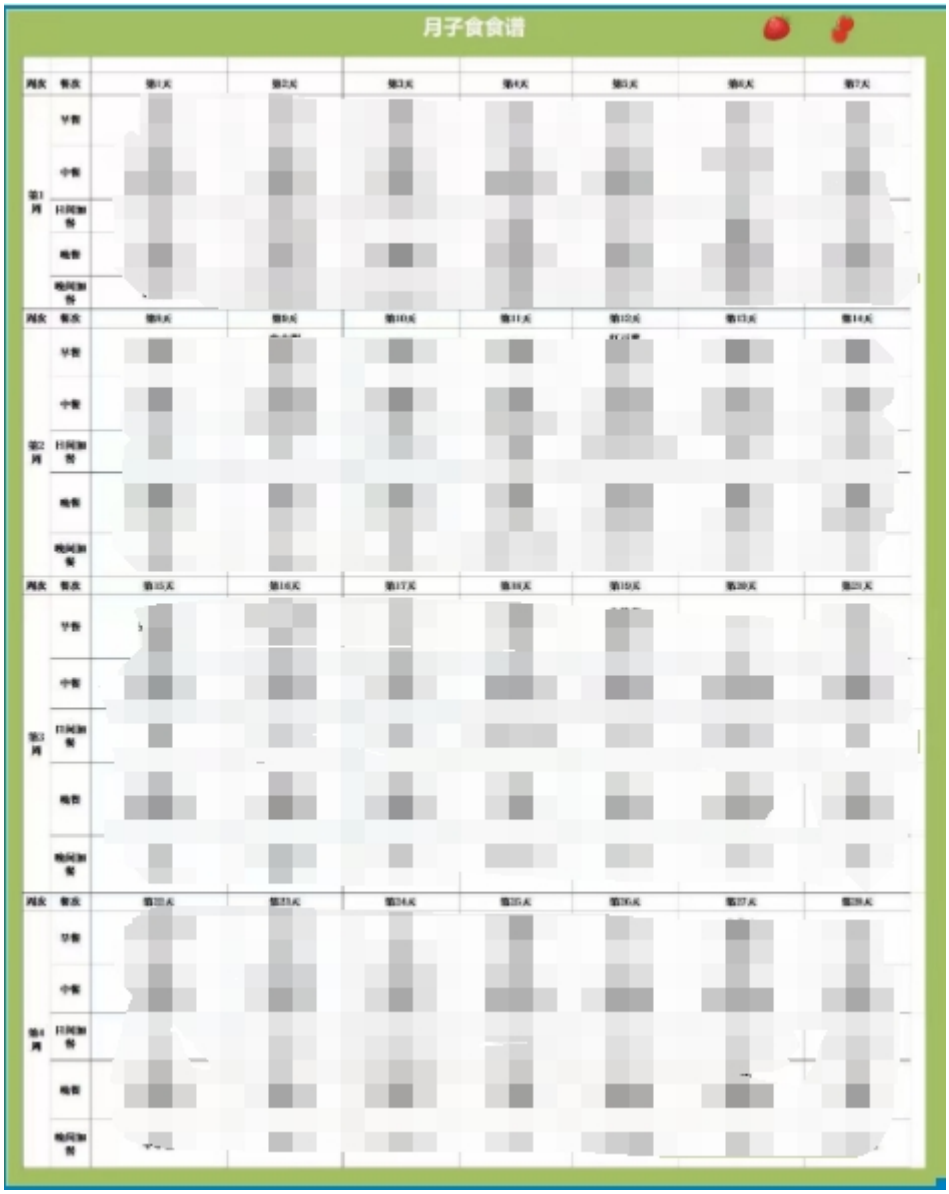
新做

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动10-20分钟。保证8小时以上高质量睡眠！
短暂性脑缺血：多注意休息，避免做一些剧烈运动或过度劳累。
颈椎病：可以进行一些局部的热敷，避免久坐和长时间的低头，每天根据自身情况可以做一些简单的拉伸。
高血压：可以采取风池穴，涌泉穴等穴位按摩，保持良好的心态。
血脂异常：可以在平时睡觉的时候降低枕头，平时避免长时间熬夜。
慢性胃炎：平时吃食物时要细嚼慢咽，吃到7-8分饱即可。
窦性心动过速度：生活中尽量避免心情激动，过度紧张，避免吸烟，饮酒，或者喝浓茶和咖啡。
腰椎间盘突出：要多注意腰部防风，防寒，防潮湿，休息时尽量平卧，平卧躺在硬板床上。保持好一个正确的姿势，避免长时间

046 月子食食谱



047 两月食谱第二次

备注：两月食谱第二次

旧食谱反馈：

新做

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前，每天运动1小时，保证8小时以上高质量睡眠。
导麻疹：坚持早睡，避免加重体内的湿气，少吃生冷的，坚持泡脚，避免抓挠。
每天按摩太白穴3-5分钟。

在吃食疗之前生活习惯不好，平时能躺着绝不站着很懒，晚上睡觉也总是熬夜，白天喝水也不多。食谱第一个月我妈按食谱做饭，我每天都坚持吃，就是下午时间下班回去太晚了，不能按时。早上和中午都基本上按要求时间吃的，有时候走路20分钟去上班。食谱的饭这一个月是都吃了，偶尔会多吃点其他菜，原则是食谱的饭必须吃。有一次中午聚餐11点多我先吃了食谱的饭，又去吃的聚餐。

食谱第一天去走路上班的时候感觉特别累，现在走路20分钟很轻松啦。去年吃了一年的美白丸，身上白了但是脸色一直很黑，今年喝了半年的中药嘴唇那一块还是黑，没想到食疗一个月嘴唇变粉，下巴也没那么黑了。前两周整体感觉是精神好了很多，后两周开始脸色明显转变。

第一周：吃了食谱之后第三天早上走路上班，感觉身体走路没有以前很沉重的感觉了，下午也不会和以前一样犯困睁不开眼。我爸有天去公墓拔草我和他接触了一下，导致有两天连续晚上睡觉做噩梦梦见阿飘，但是第二天精神状态也没有受到很大影响，后来用柳条沾水弄了一下好了。白天有两天喝茶喝多了，晚上很精神睡不着，第二天也不会觉得很困。食谱第一天揉太白穴剧痛，到第七天再揉就没啥痛感了。就是应该是运动量不够和睡觉时间还是有点晚，代谢慢这周体重有点增加。

第二周：这周推迟了10多天的月经终于来了，痛经比上次来的时候改善了一些，第四天和第五天诡异的后脑勺右侧有点堵的感觉，过了这两天又好了。姨妈期总是忍不住放纵自己，晚上又熬夜看小说了，白天除了有点困精神状态还挺好。

第三周：身边家人和朋友都说气色看着好了很多，脸开始变粉有光泽了，发现10点多睡第二天体重会减轻，如果熬夜11-12点睡体重就会增加，尽量坚持每天10点半之前睡。

第四周：之前便便早上蹲很久才能蹲出来，现在早上一起来感觉就很明显，蹲的很通畅。以前喝阿水的奶茶，会很兴奋晚上1点都睡不着，现在居然没有影响了，晚上到点就困。

基本信息：
姓名：
身高：
体重：
过往身体情况（病史）：慢性荨麻疹，最近开始头晕感觉像耳石症，中医说血虚、脾虚、脾湿喝了半年中药，月经量大，贫血
平时饮食习惯（喜好/忌口）：喜欢吃辣，不能喝纯奶，酸奶还可以，不能吃很多水果吃多了会痛经很严重，平时饮食早餐火烧包子稀饭，中午从公司食堂打饭（一个馒头两个菜）偶尔外卖，晚饭基本上不咋吃，下班回家比较晚，饿了吃两口面包垫垫，因为晚上一吃饭就长胖
过敏源：坚果类
平时作息：早7点起晚11-12点睡（晚上喜欢熬夜看小说）
每月饮食花销：800
一个月食谱预算：1000
其他备注：周五晚上有时候会出去吃饭，我自己不会做饭，打算让我妈给我做饭带饭吃食谱

新做

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
按照之前备注继续努力！

048 养生食谱

备注：两月食谱第二次

旧食谱

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00							
午餐 11:30-12:00							
晚餐 5:00-6.00							

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。

眼睛疼：1.眼部按摩：建议清洁双手后，轻柔按摩眼部周围，一般是交替按压或者旋转轻揉头部、太阳穴、眉弓、眼眶等部位进行缓解；2. 热敷：用温水将毛巾浸湿，敷在眼部上10分钟左右，这样可以促进眼部血液循环，缓解眼部疼痛症状，应注意水温不能过高，以免损伤眼部皮肤；3.清洗眼睛：如果感觉眼睛有异物疼痛，可以选择用生理盐水尽量流动冲洗。避免使用自来水、蒸馏水、含有防腐剂的液体进行冲洗，避免引发感染，加重疼痛；4.避免过度用眼：不要长时间用眼，近距离看电子产品1小时后，建议休息5分钟左右，眺望下远方，看看远处的绿色植物帮助缓解。耳朵建议去医院看一下或者看看是不是中耳炎，也会导致耳鸣。

脑梗:建议吃东西清淡，避免高油脂。

点击

旧食谱反馈：

第一周特别艰难，对于我这个四十岁都没做过饭得人来说，一边在网上找教学视频一边做，一天三顿下来都没有离开过厨房。第二天就有点打退堂鼓了。在[illegible]老师的鼓励下继续坚持，除了买不到的食材，其余都是按食谱来执行的。给我最大的感触不是改变了饭菜，而是心态上的变化。现在想想之前家里请的阿姨做饭也很认真很辛苦，我还对她不满意。妈妈和婆婆做的饭，我也经常提意见。自己做饭了才知道，能年复一年的给家人做饭是多么大的付出。现在一个月下来，我做起饭来轻车熟路，也不觉得浪费时间了。家里基本就我一个人吃饭，反而吃胖了。后面几周稍微减少了菜量。家里的老人看见我每天做的饭菜也是很欣慰，不再担心天天叫外卖孩子吃不好饭了。老公也喜欢在家吃饭了。家里也有烟火气了。身体方面之前一直失眠，最近睡的好多了。头疼和眼睛疼没怎么犯。感觉心情平稳了很多，没有那么多猜疑和胡思乱想了。各种的欲望都降低了。锻炼一直没有开展，打算下周开始。

养生食疗
身高：[redacted]
体重：[redacted]
阴历：[redacted]
过往身体情况：容易累，眼睛疼，头晕，有时耳鸣
平时饮食习惯：不吃肥肉
过敏源：暂无
平时作息：23点睡7点起
每月饮食花销：之前都在妈妈家吃，无限制
一个月食谱预算：无限制
其他备注：不抽烟不喝酒无应酬

新做

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
午餐 11:30-12:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
晚餐 5:00-6.00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
按照之前备注继续努力！

049 疗养脾胃 减肥食谱

备注：两月食谱第一次

养生食疗
基本信息：从小到大比较爱吃，现在有点太胖了，饮食不规律，现在脾胃虚弱，肠胃也不太好，有时候吃多了容易反胃，来月经还会肚子疼，希望能开一些疗养脾胃，适合减肥的食谱。
姓名：[redacted]
性别：[redacted]
农历：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]
过往身体情况(病史)：有点高血压，脾胃虚弱，有一些脂肪肝，窦性心律不齐
平时饮食习惯（喜好/忌口）：不太挑食，平常鸡肉猪肉吃的比较多，蔬菜都还好，喜欢加点辣的，不喜欢青椒大蒜韭菜，水果不喜欢火龙果。
过敏源：无
平时作息：早上9-11点-晚上12-2点
每月饮食花销：1500左右
一个月食谱预算：1500

新做 [redacted]

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
午餐 11:30-12:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
晚餐 5:00-6.00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
高血压:可以适当的运动如快走，游泳等，生活中减少压力，多注意休息。
脾胃虚弱：保证充足的睡眠，避免过度劳累和重体力的劳动。
脂肪肝：加强运动锻炼，戒烟戒酒。
窦性心率不齐：保持良好的生活习惯，避免熬夜，过度紧张，尽量不喝一些浓茶喝咖啡。

050 新客户食谱

一月食谱第一次
客户类型：食谱新客户

客户信息：
姓名：[redacted]
女：[redacted]
出生地：[redacted]
身高：[redacted]
体重：[redacted]

过往身体情况：肝脏问题，心脏问题，乳腺结节，甲状腺结节，妇科阴道炎症，子宫肌瘤，盆腔积液，
平时饮食习惯：不爱吃海鲜
过敏源：暂无发现
平时作息：22-0点睡，6-7点起床，
每月饮食花销：500元
一个月食谱预算：500
其他备注：几年早餐喜欢喝山药粉

新做 [redacted]

一周食谱

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐 7:30-8:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
午餐 11:30-12:00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
晚餐 5:00-6.00	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]

建议每天喝水2000-3000ml，睡眠时间10点之前。每天运动1小时。保证8小时以上高质量睡眠。
乳腺结节：建议保持良好的生活规律，作息规律，避免熬夜，保持良好的心态也可以进行局部热敷。
甲状腺结节：日常生活中需要注意不要按压或者挤压甲状腺，合理安排作息时间，不要过度劳累，适当的可以进行一些运动如慢跑，骑自行车等。
阴道炎症：建议注意个人卫生，保持清洁，平时需要勤换洗内裤，更换被褥。
子宫肌瘤：保持良好的心态，内裤建议不要穿太瘦。
盆腔积液：建议多喝热水，避免情绪过度紧张。