

1 金世正 營養均衡

早前來港宣傳演唱會的金世正，既是女團出身又是演員的她對於自己的體態管理也相當嚴格。除了超發達的二頭肌外，還有迷人的腹肌，讓人超羨慕。金世正曾經在自己的Vlog公開分享飲食菜單，除了吸收豐富的蛋白質外，還兼顧澱粉及蔬菜，營養均衡又飽腹，還成功在23天內瘦下5公斤。

減肥餐單

早餐：生果、乳酪
午餐：吞拿魚沙律
晚餐：雞胸肉沙律 / 吞拿魚、豆腐壽司
點心：番薯 / 堅果

2 舒華 蘋果乳酪做早餐

舒華從小就有明星夢，自2018年出道以(G)I-DLE女團成員身份也獲得了許多人的關注。不過在初期出道時，舒華也曾因身材圓潤、舞台表現等原因受到不少質疑。在出道幾年間，因為努力的練習，舞蹈力度、表情控制都有大幅度的進步，還靠飲食控制及運動成功瘦下來。

減肥餐單

早餐：蘋果、低脂乳酪
午餐：糙米飯、泡菜等小菜類、豆類食物
晚餐：番薯1個、雞胸肉1塊
晚飯：堅果、能量棒

3 裴秀智 糙米代澱粉質

有外號「國民初戀」之稱的裴秀智初出道時曾因嬰兒肥而受到網民攻擊，曾是「醜小鴨」靠着後天努力大減8kg。除了自創了獨門的「企鵝行路法」，飲食方面同樣會嚴格控制，她的減肥餐單則以糙米和番薯替代澱粉質。

減肥餐單

早餐：番薯1個、雞胸肉、牛奶
午餐：糙米飯、蔬菜沙律
晚餐：番薯2個

4 朴寶藍 1日食足4餐

女歌手朴寶藍的減肥餐單有別於其他女星的地獄級餐單，她靠1日食足4餐，從77kg減到45kg，食住瘦成功激減32kg。不挨餓也能瘦身，難忍口的女生不妨一試！

減肥餐單

早餐：番茄1個、番薯1個、雞胸肉、蔬菜沙律
午餐：雞胸肉沙律、蔬果汁
晚餐：番薯1個、雞胸肉、蔬菜沙律
點心：香蕉1隻、水煮蛋白3個、蛋黃1個、核桃3顆

韓星 減肥餐

多菜 多生果

減肥瘦身是不少女生的重要課題之一。除了要勤做運動，配合合適的減肥餐單更能事半功倍。不少韓國女星依靠後天努力練出好身材，她們有效控制攝取卡路里分量的減肥餐單，且深受韓國女生追捧。以下為大家分享韓國女星的減肥餐單。不過，每個人體質不同，依靠節食、減肥餐單瘦身效果因人而異。想快速瘦身，除了靠控制飲食，記得要配合適量運動增肌減脂。
文：思齊 圖：lg



5 朴信惠 青瓜瘦身

有「韓國男星收割機」之稱的朴信惠，減肥菜單是「青瓜瘦身菜單」。這個菜單主要的問題就是熱量太低、蛋白質不足，也是比較適合短期應急使用，不建議長期執行。不過青瓜當作減肥減脂是沒錯的，青瓜熱量低、含水量高又含有許多的維生素與礦物質，可直接生吃，作為料理中的配菜也很好。

減肥餐單

早餐：青瓜1根、低脂牛奶1杯
午餐：白菜、半碗白飯
晚餐：白菜、青瓜1根

6 Jessica 烤雞胸為主

Jessica (鄭秀妍) 也分享過自己的瘦身秘訣，除了健身運動之外，飲食方面主要以糙米飯和烤雞胸肉為主，加上大量蔬菜沙律、堅果及水分來減掉嬰兒肥，還能維持纖瘦的身材。

減肥餐單

早餐：烤雞胸肉、糙米飯、蔬菜
中餐：烤雞胸肉、糙米飯、白菜、杏仁沙律
晚餐：番薯1個、雞蛋沙律

7 恩地 8 普美 6點後不進食

韓國偶像為維持纖瘦身材，努力積極減肥修身。如韓國女團APINK的成員普美、恩地都靠減肥減甩包包面。成員們除了傍晚6點後絕不進食，更有一分獨家減肥餐單，特別之處在於每一餐都有水果，晚餐不吃肉改吃豆製品補充蛋白質。

減肥餐單

早餐：糙米飯、雞胸肉、泡菜、菠菜、車厘茄、蘋果1個
午餐：番薯1個、雞胸肉、車厘茄、西蘭花、蘋果半個
晚餐：豆腐3塊、蔬菜沙律、納豆、豆漿1杯、香蕉1隻