

糖尿病飲食餐單樣本

(1200 卡路里 / 熱量)

			碳水化合物 (克)
早餐	半碗	麥片	13
	一片	全麥麵包	15
	半杯	脫脂牛奶	6
小吃	一個 (小型)	水果	15
午餐	半碗	麵	20
	二安士	瘦的肉類	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一個 (小型)	水果	15
晚餐	半碗	糙米飯	23
	二安士	魚	0
	四安士	豆腐	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	五片	全麥餅乾	10
	一杯	加鈣純豆漿	5

(1500 卡路里 / 熱量)

			碳水化合物 (克)
早餐	一平碗	麥片	25
	一片	全麥麵包塗	15
	一茶匙	軟裝人造牛油	0
	一隻	蛋白	0
	半杯	脫脂奶	6
小吃	一個 (小型)	水果	15
午餐	一平碗	麵	40
	二安士	瘦的肉類	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一個 (小型)	水果	15
晚餐	一平碗	糙米飯	45
	三安士	魚	0
	四安士	豆腐	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	五片	全麥餅乾	10
	一杯	加鈣純豆漿	5

華人社區健康資源中心編譯，2005 年版權所有，01/2010 修正
©2005 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010