

糖尿病孕婦食譜樣本

Sample Meal Plan for Gestational Diabetics

2,000 – 2,200 卡路里

早餐

一至二片麥麵包塗人造牛油或花生醬
一隻蛋（每星期三至四隻）

午餐

一碗麵或通心粉
三安士肉類或雞肉
一碗蔬菜（西蘭花）
一碗湯
半個水果（橙）

晚餐

一碗糙米飯
三安士魚
二安士豆腐
一碗蔬菜（白菜）
一碗湯
一個水果（萍果）

小吃

半碗麥片
四安士脫脂或 1%低脂牛奶

小吃

一安士果仁
八安士脫脂牛奶或一安士芝士
半個水果（桃）

小吃

四至五片全麥餅乾
八安士加鈣純豆漿