

糖尿病饮食餐单样本 Sample Diabetic Meal Plan

(1200 卡路里/热量)

			碳水化合物 (克)
早餐	半碗	麦片	13
	一片	全麦面包	15
	半杯	脱脂牛奶	6
小吃	一个 (小形)	水果	15
午餐	半碗	面	20
	二安士	瘦的肉类	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一个 (小形)	水果	15
晚餐	半碗	糙米饭	23
	二安士	鱼	0
	四安士	豆付	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	五片	全麦饼干	10
	一杯	加钙纯豆浆	5

(1500 卡路里/热量)

			碳水化合物 (克)
早餐	一平碗	麦片	25
	一片	全麦面包涂	15
	一茶匙	软装人造牛油	0
	一只	蛋白	0
	半杯	脱脂奶	6
小吃	一个 (小形)	水果	15
午餐	一平碗	面	40
	二安士	瘦的肉类	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一个 (小形)	水果	15
晚餐	一平碗	糙米饭	45
	三安士	鱼	0
	四安士	豆付	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	五片	全麦饼干	10
	一杯	加钙纯豆浆	5