

糖尿病饮食餐单样本

Sample Diabetes Meal Plan

(1200 卡路里/热量)

			碳水化合物 (克)
早餐	一平碗	麦片	27
	一杯	脱脂牛奶	12
小吃	一个 (小形)	水果	15
	一只	煮熟的鸡蛋	1
午餐	半碗	面	20
	两安士	瘦的肉类	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一个 (小形)	水果	15
	一安士	无盐杏仁	6
晚餐	半碗	糙米饭	23
	两安士	鱼	0
	两安士	豆腐	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0

(1500 卡路里/热量)

			碳水化合物 (克)
早餐	一平碗	麦片	25
	一只	煮熟的鸡蛋	1
	一杯	脱脂奶	12
小吃	一个 (小形)	水果	15
	一安士	无盐杏仁	6
午餐	一平碗	面	40
	两安士	瘦的肉类	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一个 (小形)	水果	15
	三安士	小胡萝卜	7
晚餐	一平碗	糙米饭	45
	两安士	鱼	0
	两安士	豆腐	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0