

## 糖尿病孕妇食谱样本

### Sample Meal Plan for Gestational Diabetes

2,000 – 2,200 卡路里



#### 早餐

- 一碗麦片
- 一只蛋（每星期三至四只）
- 八安士无糖加钙纯豆浆

#### 小吃

- 一个水果（小形）
- 一安士无盐果仁

#### 午餐

- 一碗全麦面或通心粉
- 三安士鱼、肉、家禽、豆腐或植物蛋白类
- 一碗煮熟的低淀粉质蔬菜
- 一碗湯



#### 小吃

- 一个水果（小形）
- 半杯希腊酸奶

#### 晚餐

- 一碗糙米饭
- 三安士鱼、肉、家禽、豆腐或植物蛋白类
- 一碗煮熟的低淀粉质蔬菜
- 一碗汤

#### 小吃

- 五片全麦饼乾
- 1½ 安士芝士

