

糖尿病孕妇食谱样本

Sample Meal Plan for Gestational Diabetics

2,000 - 2,200 卡路里



早餐

一至二片麦麵包塗人造牛油或花生醬
一只蛋（每星期叁至四只）

小吃

半碗麦片
四安士脱脂或 1%低脂牛奶

午餐

一碗麵或通心粉
叁安士肉类或鸡肉
一碗蔬菜（西兰花）
一碗汤
半个水果（橙）



小吃

一安士果仁
八安士脱脂牛奶或一安士芝士
半个水果（桃）



晚餐

一碗糙米饭
叁安士鱼
二安士豆腐
一碗蔬菜（白菜）
一碗汤
一个水果（苹果）



小吃

四至五片全麦饼乾
八安士加钙纯豆浆