

## 糖尿病飲食餐單樣本

### Sample Diabetes Meal Plan

(1200 卡路里/熱量)

			碳水化合物 (克)
早餐	一平碗	麥片	27
	一杯	脫脂牛奶	12
小吃	一個 (小型)	水果	15
	一隻	煮熟的雞蛋	1
午餐	半碗	麵	20
	兩安士	瘦的肉類	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一個 (小型)	水果	15
	一安士	無鹽杏仁	6
晚餐	半碗	糙米飯	23
	兩安士	魚	0
	兩安士	豆腐	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0

(1500 卡路里/熱量)

			碳水化合物 (克)
早餐	一平碗	麥片	25
	一隻	煮熟的雞蛋	1
	一杯	脫脂奶	12
小吃	一個 (小型)	水果	15
	一安士	無鹽杏仁	6
午餐	一平碗	麵	40
	兩安士	瘦的肉類	0
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0
小吃	一個 (小型)	水果	15
	三安士	小胡蘿蔔	7
晚餐	一平碗	糙米飯	45
	兩安士	魚	0
	兩安士	豆腐	4
	一碗	蔬菜	5
	一茶匙	油	0