

糖尿病孕婦食譜樣本

Sample Meal Plan for Gestational Diabetes

2,000 – 2,200 卡路里



早餐

- 一碗麥片
- 一隻蛋（每星期三至四隻）
- 八安士無糖加鈣純豆漿

小吃

- 一個水果（小形）
- 一安士無鹽果仁

午餐

- 一碗全麥麵或通心粉
- 三安士魚、肉、家禽、豆腐或植物蛋白類
- 一碗煮熟的低澱粉質蔬菜
- 一碗湯



小吃

- 一個水果（小形）
- 半杯希臘酸奶

晚餐

- 一碗糙米飯
- 三安士魚、肉、家禽、豆腐或植物蛋白類
- 一碗煮熟的低澱粉質蔬菜
- 一碗湯

小吃

- 五片全麥餅乾
- 1½ 安士芝士

