

糖尿病孕婦食譜樣本

Sample Meal Plan for Gestational Diabetics
2,000 - 2,200 卡路里



早餐

- 一至二片麥麵包塗人造牛油或花生醬
- 一隻蛋（每星期三至四隻）

小吃

- 半碗麥片
- 四安士脫脂或 1%低脂牛奶

午餐

- 一碗麵或通心粉
- 三安士肉類或雞肉
- 一碗蔬菜（西蘭花）
- 一碗湯
- 半個水果（橙）



小吃

- 一安士果仁
- 八安士脫脂牛奶或一安士芝士
- 半個水果（桃）



晚餐

- 一碗糙米飯
- 三安士魚
- 二安士豆腐
- 一碗蔬菜（白菜）
- 一碗湯
- 一個水果（萍果）



小吃

- 四至五片全麥餅乾
- 八安士加鈣純豆漿