

# 中餐食品計劃指南

Asian Food Guide For Meal Planning

## 澱粉質

澱粉質是您身體主要的能量來源。而使您血糖度數提高的最多的食品是含有澱粉質的食物。請在每早，午，晚三餐中包括以下所註的\_\_\_\_\_種澱粉質在內，並每餐之間的小吃食品中選擇其中一種澱粉質食物。

### 澱粉質/麵包類

1 塊(1 安士)麵包	1/3 杯糯米飯
1/2 杯煮熟麥片	1/2 個小蒸包
1/3 杯煮熟米飯	3 安士(小)馬鈴薯
1/3 杯麵條，通粉	1/3 杯蓮藕或芋頭
1/2 杯粟米粒或青豆	1/2 杯銀杏
1/3 杯米粉(粉)	1/2 杯綠豆
1 杯粥	3 塊甜麥餅乾
1/2 杯粉絲	2 塊幸運曲奇餅
1/4 杯西米布丁	1 條小春卷
4 粒雲吞	1/2 杯馬蹄(荸薺)
2 隻餃子	3 塊壽司(California Roll)
	2 茶匙鷹粟粉

### 水果類

1 個小橙子	1 杯士多啤梨(草莓)
1/2 個中等西柚	1/2 杯罐頭水果
1 個中等蘋果/啤梨/桃	2 茶匙葡萄乾(提子乾)
15 粒葡萄(提子)	1/2 個小芒果
4 吋香蕉	5 粒金橘
2 個中等楊桃	1/2 個中等木瓜
1/2 杯荔枝	3/4 杯龍眼
1/2 個柿子	3/4 杯柚子(西田柚)
1 個中等蕃石榴	6 粒中等紅棗

### 奶類

8 安士奶	8 安士豆奶
1 茶匙煉奶	1 杯代糖乾乳酪

豆仔

## 蛋白質

蛋白質幫助加強建造纖維組織和肌肉。這些不會提高血糖。肉類應當烤/煮，並把脂肪去除。

請每主餐包括大約三安士無脂肉類

雞	魚	豆腐	豬肉
火雞	海鮮	豆類	芝士(乾乳酪)
牛腰肉(西冷肉)		雞蛋	花生

## 脂肪和油

此類食物不會提高血糖。

牛油	油	人造牛油(margarine)	
蛋黃醬(Mayonnaise)		橄欖	牛油果

## 蔬菜類

蔬菜一般比較高纖維並對您的血糖影響非常小。每餐要包括：

西蘭花	甘荀
菠菜	苦瓜(涼瓜)
耶菜花	芹菜
生菜	茄子(矮瓜)
白菜	冬菇
青菜	白蘿蔔
毛瓜	冬瓜
豆芽	紅蘿蔔
西洋菜	紹菜(大白菜)
蕃茄	蘆荀
小豆苗	青豌豆