

早餐

上午 7:00

1 個小柑橘或 ½ 個香蕉
 2 片全麥麵包或 1 整塊英國鬆餅
 1 個雞蛋／代蛋產品或 1-2 盎司低脂乳酪／火腿／火雞肉
 1 湯匙人造奶油
 咖啡或茶或水

總計
碳水化合物
 15 克
 30 克
總計 45 克

加餐

上午 9:30

8 盎司脫脂或低脂奶，或
 1 個小水果或 ½ 個三明治

15 克

午餐

中午 12:00

2 片麵包或 2 個玉米餅或 2/3 碗米飯或
 1 個中等大小的馬鈴薯
 8 盎司 1% 低脂奶或 1 個小水果
 3-5 盎司肉、雞或魚（未經油炸或裹麵包屑）
 蔬菜和／或蔬菜沙拉（無限制）
 如果需要，1 湯匙蛋黃醬或鹽香料
 食用蘇打、咖啡或茶或水

30 克
 15 克
總計 45 克

加餐

下午 3:00

1 杯無糖優酪乳（代糖產品）或
 8 盎司低脂奶或 6 塊鹹餅乾或小水果

15 克

晚餐

下午 6:00

2/3 碗義大利麵或 2/3 碗米飯或
 1 個中等大小的馬鈴薯
 8 盎司低脂奶或小水果
 3-5 盎司魚、肉或雞（未經油炸或裹麵包屑）
 1-2 碗蔬菜（胡蘿蔔、椰菜、花椰菜、小白菜、胡椒、菠菜）
 使用低脂調味品的蔬菜沙拉（如果需要）
 食用蘇打、咖啡或茶或水
 1 湯匙酸乳酪或食用人造奶油

30 克
 15 克
總計 45 克

加餐

晚上 8:30-9:00

1 個小水果及 ½ 杯農家乳酪
 或 ½ 個三明治或 8 盎司低脂奶或 1 杯無糖酸乳酪（代糖產品）

15 克

注意： 正餐和加餐應當間隔至少 2 ½ - 3 個小時

這只是一個範例。個人需求差異很大，並且受到眾多因素的影響。如需獲得有關教育和個人化飲食計畫的更多資訊，請聯絡**糖尿病服務中心 (Center for Diabetes Services)**，電話是 **(415) 600-0506**。

由糖尿病服務中心 (Center for Diabetes Services) 制定。由加州太平洋醫療中心 (California Pacific Medical Center) 和患者與社區教育中心 (Center for Patient and Community Education) 的工作人員和醫師聯合製作。

© 2001 加州太平洋醫療中心

贊助人：由 Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation 慷慨贊助。注意：本資料中的訊息旨在向讀者提供準確和即時資訊。它不是為了代替您直接從醫生獲得的資訊和個人醫療建議。如果您有與治療或本資料所提及治療的風險與利益有關的任何額外問題，請直接洽詢您的醫生。