

一日 1200 卡路里食谱：碳水化合物交换表

目标：每顿饭 45 克碳水化合物；点心 / 小零食 0 -15 克碳水化合物

	淀粉	水果	乳制品	非淀粉类蔬菜	碳水化合物总量
早餐 1 根小香蕉 ¾ 杯早餐玉米片 1 杯脱脂牛奶	1	1	1		45 克
午餐 三明治： 2 片全麦面包 2 盎司鸡胸（体积与半幅扑克牌类似） 2 大勺牛油果 1 杯生胡萝卜和芹菜 1 个小苹果	2	1		1	50 克
点心 / 小零食 6 盎司脱脂无糖水果酸奶			1		15 克
晚餐 2 盎司牛排 ½ 个烤大土豆 1½ 大勺低脂酸奶油 ½ 杯熟豆角 1 小勺橄榄油 3 个杏仁，切片 1 杯哈密瓜，西瓜，或白兰瓜	2	1		1	50 克

水果，乳制品和淀粉类： 1 份量 = 15 克碳水化合物

非淀粉类蔬菜类： 1 份量 = 5 克碳水化合物

加州大学 旧金山分校 医学中心根据美国糖尿病协会“碳水化合物计算和糖尿病” (Carbohydrate Counting and Diabetes) 改编。