

一日 1600 卡路里食谱: 碳水化合物交换表

目标: 每顿饭 60 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 片全麦面包 1 茶匙人造奶油	2	1	1		60 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 1 杯脱脂牛奶	2	1	1	1	65 克
加餐、点心 6 盎司脱脂水果酸奶加甜味剂			1		15 克
晚餐 3 盎司牛排 ½ 个烤大土豆 1½ 大勺低脂酸奶油 生菜色拉加 1 杯切碎的非淀粉类蔬菜 1 大勺低脂色拉酱 1 个小全麦面包 1 杯杯哈密瓜, 西瓜, 或白兰瓜	3	1		1	65 克
加餐、点心 1 杯甜豌豆角 2 大勺低脂色拉酱				1	5 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。