

1200 卡路里食谱：糖尿病人饮食交换表

	淀粉	水果	乳制品	非淀粉类蔬菜	肉类	油脂	菜单
早餐	1	1	1				1 根小香蕉 ¾ 杯早餐玉米片 1 杯脱脂牛奶
午餐	2	1		1	2	1	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
点心 / 小零食			1				6 盎司脱脂无糖水果酸奶
晚餐	2	1		1	2	2	2 盎司牛排 ½ 个大烤土豆 1½ 大勺低脂酸奶油 ½ 杯熟豆角 1 小勺橄榄油
总计	5	3	2	2	4	3	

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。