

## 1600 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	2	1	1			1	1 根小香蕉 3/4 杯早餐玉米片 1 杯脱脂牛奶 1 片全麦面包 1 小勺人造黄油
午餐	2	1	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 1 杯脱脂牛奶
点心 / 小零食			1				6 盎司脱脂无糖水果酸奶
晚餐	3	1		1	3	1	3 盎司牛排 1/2 个烤大土豆 1 1/2 大勺低脂酸奶油 加了 1 杯非淀粉类蔬菜的生菜色拉 1 大勺低脂色拉油 1 小个全麦晚餐面包 1 杯蜜瓜球
点心 / 小零食				1			1 杯甜豌豆夹 2 大勺低脂色拉油
总计	7	3	3	3	5	4	

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。