

# 食物列表

下面食物列表中的食物被分为七类：

- 淀粉
- 水果和果汁
- 牛奶,酸奶和奶制品
- 非淀粉蔬菜
- 糖果,甜点和其他碳水化合物
- 肉类和肉类替代品
- 脂肪

每个章节的开头列出碳水化合物、蛋白质、脂肪和卡路里的含量。这些食物列表可以帮助你：

- ✓ 计算碳水化合物
- ✓ 计算卡路里
- ✓ 计算脂肪
- ✓ 计算蛋白质

帮助你选择健康食品：

- 牛奶制品按脂肪和卡路里含量而分类
- 肉类和蛋白质的食物按脂肪和卡路里含量而分类
- 膳食脂肪按不饱和和饱和脂肪而分类

编译自：选择你的食物：糖尿病患者的食物交换清单  
美国饮食协会和美国糖尿病协会，2008年

## 淀粉

面包和面粉	
每份量 = 15 克碳水化合物, 3 克蛋白质, 0 - 1 克脂肪, 80 卡路里	
百吉面包圈	¼ 个 (1 盎司)
苏打面包	1 个 (直径 2½ 英寸)
面包	
热量较低的	2 片 (1½ 盎司)
精白, 全麦, 裸麦粉粗面包、黑麦	2 片 (1½ 盎司)
不加糖的葡萄干	1 片 (1 盎司)
热狗, 汉堡面包	½ 个面包 (1 盎司)
春饼	1 个 (直径 6 英寸)
玉米面包	1 个 (1¾ 英寸边长的里方块, 1½ 盎司)
英式松饼	½ 个
面粉、玉米粉、小麦胚芽粉	3 汤勺干粉
发面薄饼	¼ 个 (8 英寸长 by 2 英寸宽)
发面煎饼, ¼英寸厚	1 个 (直径 4 英寸)
皮塔饼, 发面口袋饼	½ 个口袋(直径 6 英寸)
小面包卷	1 个 (1 盎司)
面包屑	1/3 杯
墨西哥脆壳玉米饼	2 个脆壳 (直径 5 英寸)
墨西哥饼	
玉米粉或面粉, 直径 6 英寸	1 个
玉米粉或面粉, 直径 10 英寸	1/3 个
华夫饼	1 个(4 英寸正方形, 或者直径 4 英寸圆形)

早餐谷物片、谷物和面条	
每份量 = 15 克碳水化合物, 3 克蛋白质, 0 - 1 克脂肪, 80 卡路里	
煮熟的大麦	1/3 杯
干的麸皮	
燕麦麸	¼ 杯
小麦麸皮	½ 杯
煮熟的小麦片	½ 杯
早餐谷物片	
麸皮	½ 杯
煮熟的燕麦、燕麦片	½ 杯
米花	1½ 杯
不加糖的麦丝块	½ 杯
糖衣谷物片	½ 杯
不加糖的即谷物片	¾ 杯

**早餐谷物片、谷物和面条 (续上)**  
每份量 = 15 克碳水化合物, 3 克蛋白质, 0 - 1 克脂肪, 80 卡路里

煮熟的粗麦茬	1/3 杯
烘制燕麦片加坚果和水果干, 低脂或普通	1/4 杯
煮熟的玉米茬	1/2 杯
荞麦麦片	1/2 杯
煮熟的小米	1/3 杯
燕麦片加坚果和水果干	1/4 杯
煮熟的意大利面	1/3 杯
玉米粥	1/3 杯
煮熟的奎奴亚藜	1/3 杯
煮熟的精米或糙米	1/3 杯
粗麦茬色拉	1/2 杯
干小麦胚芽	3 汤匙
煮熟菰米	1/2 杯

**含淀粉的蔬菜**  
每份量 = 15 克碳水化合物, 3 克蛋白质, 0 - 1 克脂肪, 80 卡路里

木薯	1/3 杯
玉米粒	1/2 杯
大玉米棒	1/2 个 (5 盎司)
玉米, 罐装	3/4 杯
欧洲萝卜	1/2 杯
豌豆	1/2 杯
熟大蕉	1/3 杯
土豆: 带皮烤土豆 各种煮土豆 牛奶拌土豆泥 薯条(烘烤)	1/4 大土豆 (3 盎司) 1/2 杯 or 1/2 中土豆 (3 盎司) 1/2 杯 1 杯 (2 盎司)
无糖灌装南瓜	1 杯
意大利面酱汁	1/2 杯
南瓜	1 杯
红薯	1/2 杯

零食	
每份量 = 15 克碳水化合物, 3 克蛋白质, 0 - 1 克脂肪, 80 卡路里	
动物饼干	8 块
饼干	
薄饼	2-5 (3/4 盎司)
黄油圆饼类型	6 块
苏打饼干	6 块
夹心	3 块
全麦	2-5 块 (3/4 盎司)
全麦饼干(2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 英寸方块)	3 块
牡蛎饼干	20 个
爆玉米花	3 杯
椒盐脆饼	3/4 盎司
米花糕 (直径 4 英寸)	2 块
土豆片	
烤制	15-20 片(3/4 盎司)
普通	9-13 片(3/4 盎司)

豆类 (熟)	
(还用于肉类替代品)	
每份量 = 15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0 克脂肪, 125 卡路里	
焖烧豆	1/3 杯
豆类(黑豆、鹰嘴豆、腰豆、云豆等)	1/2 杯
小扁豆(棕色,绿色,黄色)	1/2 杯
黑豆	1/2 杯
灌装墨西哥炒豆泥	1/2 杯

## 水果和果汁

水果	
每份量 = 15 克碳水化合物, 0 克蛋白质, 0 克脂肪, 60 卡路里	
注: 括号中的重量包括果皮和种子	
没削皮的小苹果	1 (4 盎司)
苹果干	4 个圈
苹果酱, 不加糖	1/2 杯
新鲜的杏	4 whole (5 1/2 盎司)
杏干	8 个半片
香蕉	1/2 大香蕉 or 1 个小香蕉(4 盎司)
黑莓	3/4 杯
蓝莓	3/4 杯
哈密瓜	1 杯果丁(11 盎司)
樱桃	
罐头	1/2 杯
新鲜	12 (3 盎司)
枣子	3 个
果干	2 汤勺
无花果	2 个中号 (3 1/2 盎司)
什锦水果	1/2 杯
葡萄柚	
大	1/2 个(11 盎司)
切片, 罐头	3/4 杯
小葡萄	17 个 (3 盎司)
白兰瓜	1 片 or 1 杯果丁(10 盎司)
猕猴桃	1 个 (3 1/2 盎司)
桔子, 罐装	3/4 杯
芒果	1/2 杯或半个小芒果(5 1/2 盎司)
小油桃	1 个 (5 盎司)
小橙子	1 (6 1/2 oz)
木瓜	1 杯果丁(8 盎司)
桃子	
罐装	1/2 杯
新鲜、中号	1 个 (6 盎司)
梨	
罐装	1/2 杯
新鲜、大号	1/2 个 (4 盎司)
菠萝	
罐装	1/2 杯
新鲜	3/4 杯

水果(续上)

每分量 = 15 克碳水化合物, 0 克蛋白质, 0 克脂肪, 60 卡路里

李子: 罐装 新鲜、小号	½ 杯 2 个 (5 盎司)
李子干	3 个
葡萄干	2 汤勺
山莓	1 杯整个水果
草莓	1¼ cup whole berries
橘子、小	2 (8 oz)
西瓜	1¼杯方块 (13 ½盎司)

果汁

(液体=快速吸收)

每分量 = 15 克碳水化合物, 0 克蛋白质, 0 克脂肪, 60 卡路里

苹果汁	½杯
混合果汁, 100%果汁	1/3 杯
葡萄汁	1/3 杯
葡萄柚汁	½杯
橙汁	½杯
菠萝汁	½杯
李子汁	1/3 杯

## 牛奶和酸奶

无脂(脱脂)和低脂(1%)类 (最好的选择) 每分量 = 15 克碳水化合物, 8 克蛋白质, 0 克脂肪, 100 卡路里	
无脂或低脂的白脱牛奶	1 杯
脱脂牛奶	1 杯
低脂, 1%牛奶	1 杯
浓缩无脂牛奶	1/2 杯
脱脂奶粉	1/3 杯粉
酸奶	
无脂, 加入人造甜味剂	2/3 杯(6 盎司)
原味、脱脂	2/3 杯(6 盎司)

减脂类 每分量 = 15 克碳水化合物, 8 克蛋白质, 5 克脂肪, 120 卡路里	
牛奶, 2%	1 杯
发酵乳	1 杯
酸奶, 原味、减脂	2/3 杯(6 盎司)
甜优酪乳	1 杯

全脂牛奶类 (限制使用-高饱和脂肪) 每分量 = 15 克碳水化合物, 8 克蛋白质, 8 克脂肪, 160 卡路里	
全脂牛奶	1 杯
全脂浓缩牛奶	1/2 杯
全脂酸奶, 原味	8 盎司
全脂羊奶	1 杯

**类似奶制品食品**  
食品成分各异 - 请见表格右栏

巧克力牛奶		
脱脂	1 杯	30 克碳水化合物, 8 克蛋白, 0 克脂肪
全脂	1 杯	30 克碳水化合物, 8 克蛋白, 8 克脂肪
蛋奶酒,全脂牛奶	½杯	15 克碳水化合物, 10 克脂肪
米浆:		
加糖, 低脂	1 杯	30 克碳水化合物
原味、无脂肪	1 杯	15 克碳水化合物
思慕雪、风味 (冰沙)	10 盎司	45 克碳水化合物, 8 克蛋白质, 0-3 克脂肪
豆奶		
低卡路里	1 杯	15 克碳水化合物, 4 克蛋白质, 3 克脂肪
普通, 原味	1 杯	15 克碳水化合物, 8 克蛋白质, 5 克脂肪
酸奶		
加果汁	1 杯	30 克碳水化合物, 8 克蛋白质, 0 克脂肪
低碳水化合物	2/3 杯(6 盎司)	6 克碳水化合物, 4 克蛋白质, 0 克脂肪



## 糖果, 甜点和其他碳水化合物

食品成分各异 - 请见表格右栏

饮料、汽水、能源饮料和运动饮料 每一种食物的成分列在表格右栏内		
以酸果为主的什锦果汁	½杯	15 克碳水化合物
能源饮料	1 罐 (8.3 盎司)	30 克碳水化合物
水果饮料或柠檬汁	1 杯(8 盎司)	30 克碳水化合物
热巧克力 普通	1 包 (加 8 盎司水)	30 克碳水化合物, 5 克脂肪
无糖, 低卡路里	1 包 (加 8 盎司水)	15 克碳水化合物
可乐, 普通	1 罐(12 盎司)	38 克碳水化合物
运动饮料	1 杯(8 盎司)	15 克碳水化合物

杏仁巧克力饼, 蛋糕, 饼干, 果冻, 西式馅饼和布丁 每一种食物的成分列在表格右栏内		
小块巧克力核仁饼, 没刷糖浆	1¼英寸见方 7/8 英寸高 (1 盎司)	15 克碳水化合物, 5 克脂肪
蛋糕 白蛋糕, 没刷奶油糖浆 普通蛋糕, 刷奶油糖浆 普通蛋糕, 没刷奶油糖浆	1/12 蛋糕(2 盎司) 2 英寸见方 (2 盎司) 2 英寸见方 (2 盎司)	30 克碳水化合物 30 克碳水化合物, 5 克脂肪 15 克碳水化合物, 5 克脂肪
甜饼干 巧克力豆饼干 姜饼 奶油夹心饼干 无糖饼干 香草味薄饼	2 小片(2¼直径英寸) 3 片 2 小片(2/3 盎司) 3 小片 (¾ -1 盎司) 5 片	15 克碳水化合物, 10 克脂肪 15 克碳水化合物 15 克碳水化合物, 5 克脂肪 15 克碳水化合物, 5-10 克脂肪 15 克碳水化合物, 5 克脂肪
纸托蛋糕, 刷奶油糖浆	1 小块 (1¾盎司)	30 克碳水化合物, 5-8 克脂肪
酥皮水果馅饼	½杯 (3½盎司)	45 克碳水化合物, 5 克脂肪
果冻	½杯	15 克碳水化合物
馅饼 水果派 上下两层皮 南瓜派或奶油派	1/6 个派, 直径 8 英寸 1/8 个派, 直径 8 英寸	45 克碳水化合物, 10 克脂肪 22 克碳水化合物, 8 克脂肪
布丁 普通(用减脂奶制成的) 无糖的(用脱脂奶制成的)	½杯 ½杯	30 克碳水化合物 15 克碳水化合物

**糖果, 果酱, 甜点, 甜味剂, 糖浆和配料**  
每一种食物的成分列在表格右栏内

巧克力和花生糖	2 个 (1 盎司)	22 克碳水化合物, 8 克脂肪
硬糖	3 块	15 克碳水化合物
好时巧克力	5 块	15 克碳水化合物, 5 克脂肪
咖啡奶精 (咖啡知己)		
固体	4 茶匙	8 克碳水化合物, 3 克脂肪
液体	2 汤匙	15 克碳水化合物
果丹皮	1 卷 (¾盎司)	15 克碳水化合物
百分之百纯水果果酱	1½汤匙	15 克碳水化合物
蜂蜜	1 汤匙	15 克碳水化合物
果酱或果冻, 普通	1 汤匙	15 克碳水化合物
糖	1 汤匙	15 克碳水化合物
糖浆		
巧克力	2 汤匙	30 克碳水化合物
低卡路里	2 汤匙	15 克碳水化合物
普通	1 汤匙	15 克碳水化合物

**调料和酱汁**  
每一种食物的成分列在表格右栏内

烤肉酱	3 汤匙	15 克碳水化合物
酸果果冻	¼杯	22 克碳水化合物
罐装或瓶装肉汁	½杯	8 克碳水化合物, 3 克脂肪
脱脂色拉酱调料	3 汤匙	15 克碳水化合物
酸甜酱	3 汤匙	15 克碳水化合物

**甜甜圈, 松饼, 糕点和甜卷饼**  
每一种食物成分列在表格右栏内

香蕉坚果面包	1 英寸宽的片, 1 盎司	30 克碳水化合物, 5 克脂肪
甜甜圈		
无糖浆	1 个(1½盎司)	22 克碳水化合物, 10 克脂肪
刷糖浆	直径 ¾ 英寸 (2 盎司)	30 克碳水化合物, 10 克脂肪
小松饼	¼个松饼(1 盎司)	15 克碳水化合物, 10 克
甜卷饼	1 个(2½盎司)	38 克碳水化合物, 10 克脂肪

冰棒，冰冻甜点，冰冻酸奶，和冰激凌  
每一种食物成分列在表格右栏内

冰冻汽水	1 个	8 克碳水化合物
冰冻纯水果冰棒	1 个(3 盎司)	15 克碳水化合物
冰冻酸奶		
脱脂	1/3 杯	15 克碳水化合物
普通	1/2杯	15 克碳水化合物, 0-5 克脂肪
冰淇淋		
脱脂	1/2杯	22 克碳水化合物
低卡路里	1/2杯	15 克碳水化合物, 5 克脂肪
不加糖	1/2杯	15 克碳水化合物, 5 克脂肪
普通	1/2杯	15 克碳水化合物, 10 克脂肪
冰冻果子露 果汁冰糕	1/2杯	30 克碳水化合物

格兰诺拉燕麦卷，替代正餐的奶昔，和什锦干果  
每一种食物成分列在表格右栏内

燕麦卷	1 个(1 盎司)	22 克碳水化合物, 0-5 克脂肪
正餐替代品	1 个(2 盎司)	30 克碳水化合物, 5 克脂肪
替代正餐的奶昔, 低卡路里	1 罐 (10-11 盎司)	22 克碳水化合物, 0-5 克脂肪
什锦果仁干		
以糖果和坚果为主要成分	1 盎司	15 克碳水化合物, 10 克脂肪
以干果为主要成分	1 盎司	15 克碳水化合物, 5 克脂肪

# 非淀粉类蔬菜

分量大小=½杯熟的

1 杯生的

½杯蔬菜汁

每分量 = 5 克碳水化合物, 2 克蛋白质, 0 克脂肪, 25 卡路里

苋菜 或中国菠菜	秋葵
朝鲜蓟	洋葱
芦笋	亚洲萝卜 或白萝卜
小玉米	豌豆荚
竹笋	胡椒
扁豆(绿色)	萝卜
豆芽	芜菁甘蓝
甜菜	德国泡菜
白菜	黄豆芽
甜菜根	菠菜
西兰花	西葫芦
芽甘蓝	甜豌豆
各种包心菜	瑞士甜菜
胡萝卜	新鲜或罐装西红柿
花椰菜	番茄酱
芹菜	番茄或蔬菜汁
西葫芦	大头菜
凉拌卷心菜	荸荠
小黄瓜	豆
茄子	南瓜
葫芦	
绿叶蔬菜	
小葱或青葱	
棕榈树心	
豆薯	
甘蓝	
韭菜	
混合蔬菜 (玉米和豌豆除外)	
绿豆芽	
蘑菇	

有些绿色蔬菜含很少卡路里, 这些食物可以不限量地吃. 包括: 各种生菜、菠菜、菊苣、芝麻菜、放菊苣, 西洋菜。

## 肉类和肉类替代品

瘦肉类 (最佳选择)	
每分量 = 0 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪, 45 卡路里	
瘦牛肉, 牛后臀肉肉馅, 烘烤用牛肉 (牛肩, 排骨, 后臀) 牛排(牛腩, 排骨, T 字骨), 牛里脊肉,	1 盎司
牛肉干	1 盎司
乳酪, 每盎司含 0-3 克脂肪	1 盎司
白干酪	1/4 杯
蛋代用品	1/4 杯
蛋白	2 只
鱼: 鲈鱼, 鳕鱼, 比目鱼, 黑线鳕鱼, 大比目鱼, 新西兰红鱼, 鲑鱼 (三文鱼), 非洲鲫鱼, 鲑鳟鱼, 金枪鱼	1 盎司
熏鱼: 青鱼或鲑鱼(三文鱼)	1 盎司
猎物: 水牛, 鸵鸟, 兔肉, 鹿肉	1 盎司
热狗肠: 每盎司含 0-3 克脂肪	1 根
羊肉: 羊排, 腿肉, 烘烤用羊肉	1 盎司
内脏: 心脏, 肾 (腰子), 肝脏 (胆固醇含量高)	1 盎司
牡蛎: 新鲜或冷冻的	6 个
瘦猪肉: 火腿, 里脊, 加拿大熏猪肉, 排骨, 或猪排	1 盎司
去皮的家禽: 小母鸡, 鸡肉, 鸭或鹅肉 (脂肪沥出), 火鸡 )	1 盎司
三明治用的肉肠: (每盎司含 0-3 克脂肪) 熏牛肉片, 熟食肉类, 火鸡肉肠, 火鸡熏肠, 火鸡熏肉	1 盎司
罐装鲑鱼(三文鱼)	1 盎司
罐装沙丁鱼	2 条
香肠: 每盎司含 0-3 克脂肪	1 盎司
带壳类海鲜: 蛤蚌, 螃蟹, 龙虾, 扇贝	1 盎司
虾, 墨斗鱼和鱿鱼 (含高胆固醇)	1 盎司
金枪鱼, 水或油罐装,	1 盎司
小牛肉: 小牛排, 烘烤用小牛肉	1 盎司

### 中等脂肪肉类

每分量 = 0 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 4-7 克脂肪, 75 卡路里

奶酪, 低脂奶酪 (每盎司含 4-7 克脂肪)	1 盎司
意大利乳清干酪	1/4 杯, 2 盎司
马苏里拉奶酪	1 盎司
羊乳酪	1 盎司
牛肉: 咸牛肉, 牛肉肉馅, 烘牛肉卷, 精选牛排 (去掉多余的脂肪), 小排骨, 牛舌头	1 盎司
鸡蛋 (含高胆固醇)	1 个
油炸鱼	1 盎司
羊肉: 烤羊排	1 盎司
猪肉: 煎猪排, 无辜梅头肉	1 盎司
家禽: 带皮鸡肉, 鸽子, 野鸡, 野鸭, 野鹅, 炸鸡, 火鸡 肉馅	1 盎司
意大利乳清干酪	1/4 杯, 2 盎司
香肠, 每盎司含 4-7 克脂肪	1 盎司
小牛肉, 煎牛排(不托面)	1 盎司

### 高脂肪肉类(限制使用)

每分量 = 0 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 8 克或更多 脂肪, 100 卡路里

五花咸肉(培根) 五花咸猪肉 五花咸火鸡肉	2 片 (1 盎司生的) 3 片 (1/2 盎司生的)
各种普通奶酪: 美国奶酪, 蓝色霉菌的, 布里干酪, 切达干酪, 科尔比干酪, 蒙特里杰克乳酪, 瑞士干酪,	1 盎司
热狗肠: 牛肉, 猪肉, 火鸡肉, 鸡肉或混合物 (每袋 10 根 一磅)	1 根
猪肉: 肉馅, 香肠, 小排骨	1 盎司
每盎司含 8 克以上脂肪的肉制品: 腊肠, 五香烟熏牛肉, 意 大利蒜味腊肉	1 盎司
每盎司含 8 克以上脂肪的香肠: 德国式小香肠, 西班牙腊 香肠, 意大利香肠, 波兰熏肠,	1 盎司

**植物蛋白**  
每一种食物的成分列在表格右栏内

素熏肉条, 以大豆为主料	3 条	7 克蛋白质, 4 - 7 克脂肪
烘豆	1/3 杯	15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
煮熟的豆类: 黑豆, 鹰嘴豆, 腰豆, 利马豆, 菜豆, 黑白斑豆, 白豆	1/2 杯	15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
素牛肉或素香肠; 以大豆为主料	2 盎司	8 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
素鸡块: 大豆为主料	2 块(1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 盎司 )	8 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 4-7 克脂肪
日本毛豆	1/2 杯	8 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
素肉饼 (用五香鹰嘴豆和小麦制)	3 小馅饼 (2 直径英寸)	15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 8 克脂肪
素热狗肠: 以大豆为主料	1 (1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 盎司)	8 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
鹰嘴豆泥	1/3 杯	15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 8 克脂肪
小扁豆: 棕色, 绿色或黄色	1/2 杯	15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
素汉堡, 大豆为主料	3 盎司	8 克碳水化合物, 14 克蛋白质, 0-3 克脂肪
杏仁酱, 腰果酱, 花生酱, 芝麻酱, 等坚果制的酱	1 汤匙	7 克蛋白质, 8 or 更多克脂肪
煮熟的豌豆: 黑眼, 豌豆瓣	1/2 杯	15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
罐装炒豆泥	1/2 杯	15 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 0-3 克脂肪
素腊肠馅饼, 以大豆为主料	1 (1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 盎司)	7 克蛋白质, 4-7 克脂肪
熏青豆, 不加盐	3/4 盎司	8 克碳水化合物, 7 克蛋白质, 4-7 克脂肪
印尼豆豉	1/4 杯	7 克蛋白质, 4-7 克脂肪
豆腐	4 盎司 (1/2 杯)	7 克蛋白质, 4-7 克脂肪
豆腐, 低卡路里	4 盎司 (1/2 杯)	7 克蛋白质, 0-3 克脂肪

# 脂肪

单不饱和脂肪 每分量 = 0 克碳水化合物, 0 克蛋白质, 5 克脂肪, 45 卡路里	
鳄梨	2 汤匙 (1 盎司)
果仁酱 (无反式脂肪):杏仁酱, 腰果酱, 花生酱	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 茶匙
坚果酱	
杏仁	6 个
巴西的	2 个
腰果	6 个
榛果 (榛子)	5 个
澳洲坚果	3 个
50%的花生混合物	6 个
花生	10 个
胡桃	4 半个
开心果	16 个
油类: 橄榄油, 菜籽油, 花生油	1 茶匙
橄榄	
黑橄榄	8 大个
夹心绿橄榄	10 大个

不饱和脂肪 每分量 = 0 克碳水化合物, 0 克蛋白质, 5 克脂肪, 45 卡路里	
人造黄油: 低脂的(30-50%菜油, 无反式脂肪)	1 汤匙
人造黄油: 条状或管装的(无反式脂肪)	1 茶匙
蛋黄酱	
低脂的	1 汤匙
普通的	1 茶匙
蛋黄色拉酱调料	
低脂的	1 汤匙
普通的	2 茶匙
坚果	
松仁	1 汤匙
核桃	4 半个
油: 玉米, 棉籽, 亚麻仁, 葡萄籽, 红花, 大豆, 向日葵	1 茶匙
人造黄油和植物固醇酯	
低脂的	1 汤匙
普通的	2 茶匙



不饱和脂肪脂肪(继续)	
每分量 = 0 克碳水化合物, 0 克蛋白质, 5 克脂肪, 45 卡路里	
色拉酱调料	
低脂的(核查碳水化合物计数标签)	2 汤匙
普通的	1 汤匙
种子: 亚麻仁, 南瓜, 向日葵, 芝麻	1 汤匙
芝麻酱, 芝麻糊	2 茶匙

饱和脂肪	
每分量 = 0 克碳水化合物, 0 克蛋白质, 5 克脂肪, 45 卡路里	
煮熟的培根	1 片
黄油	
低脂的	1 汤匙
条状	1 茶匙
搅奶油	2 茶匙
黄油混合物	
低脂	1 汤匙
普通的	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 茶匙
煮熟的猪肚子	2 汤匙 (1/2 盎司)
切碎的椰子肉	2 汤匙
椰奶	
低脂的	1/3 杯
普通的	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 汤匙
奶油	
各一半	2 汤匙
浓奶油	1 汤匙
淡奶油	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 汤匙
搅奶油	2 汤匙
搅奶油, 压缩	1/4 杯
奶油干酪	
低脂的	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 汤匙 (3/4 盎司)
普通的	1 汤匙 (1/2 盎司)
猪油	1 茶匙
椰油, 棕榈油, 棕榈仁油	1 茶匙
咸五花肉	1/4 盎司
固体酥油	1 茶匙
酸奶油	
低脂的	3 汤匙
普通的	2 汤匙