

# 糖尿病 1800 大卡一日示範餐

每餐飲食中含醣類食物份量控制好，血糖控制沒煩惱

	早餐	午餐	晚餐	點心
全穀雜糧類	4 份	4 份	4 份	
豆魚蛋肉類	2 份	2 份	2 份	
蔬菜類	1 份	1 份	2 份	
水果類		1 份	1 份	
油脂與堅果種子類	2 份	1 份	2 份	
乳品類				1 份
熱量(卡路里)	545	560	650	120



紅框處為「含醣類食物」易使血糖「快速」升高

每餐全穀雜糧類 4 份、每天乳品類 1 份、每天水果類 2 份

餐次分配	示範餐	食材
<b>早餐</b> (Breakfast) 扁蒲瘦肉雞蛋粥		<b>含醣類食物：粥 (約 2 碗)</b> 絞肉 1 兩、雞蛋 1 顆、熟扁蒲半碗、植物油 2 茶匙
<b>午餐</b> (Lunch) 香菇雞湯麵 +水果		<b>含醣類食物：麵條 ((約 2 碗)、橘子 1 顆</b>  雞腿 1 支、香菇 3 朵、熟地瓜葉半碗、植物油 1 茶匙
<b>晚餐</b> (Dinner) 京都燒肉套餐		<b>含醣類食物：五穀飯 (約 1 碗)、葡萄 10 顆</b> 豬肉 2 兩、豆包半塊、各式蔬菜共 1 碗、植物油 2 茶匙
<b>點心</b> (Snacks) 乳品		<b>含醣類食物：乳品 (鮮奶 240cc 或奶粉 3 平匙)</b>